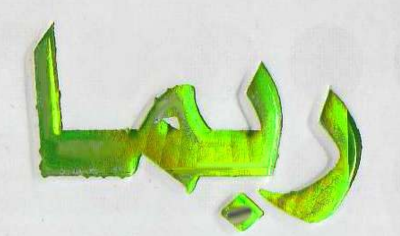
دليل الأربعين يومًا من التحولات الدقيقة
نحو تغيير جذري وسعادة بلا حدود





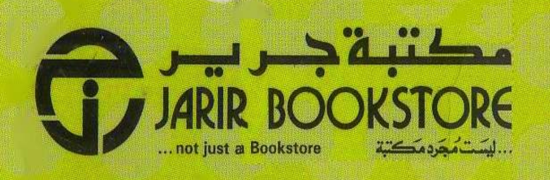


ربما تصنع المعجزات

جابرييل بيرنشتاين

"تتمتع جابرييل بمصداقية حقيقية. وشخصيًا، أحترم عملها كثيرًا".

ـ واين دبليو. داير



الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روجر باكون

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

جابرييل بيرنشتاين

واحدة من الكُتّاب الأكثر مبيعًا، ومؤلفة كتابَيْ
و
وقد أثبتت أنها أستاذة الباحثين الروحانيين في الإنطلاق نحو السعادة بجميع أنحاء العالم. وخاطبت بيرنشتاين بصفتها قائدة في الحركة الروحانية الجديدة عشرات الآلاف عبر شبكة المحاضرات وورش العمل المنتشرة في مختلف أنحاء العالم إلى جانب شبكات التواصل الاجتماعي المتعددة، وكذلك بصفتها مؤسسة لموقع HerFuture.com وهو عبارة عن موقع تواصل اجتماعي مخصص لمساعدة النساء على إيجاد ناصحين لهم. ويمكنك مشاهدة مدونات الفيديو الخاصة بها على موقع www.Gabbyb.tv

تقدم جابرييل بيرنشتاين جلسات قراءات مختارة ومحاضرات. وللاستفسار عن فرص الحضور برجاء التواصل مع شركة راندوم هاوس بيكتشرز بيرو على الموقع الإلكتروني
rhspeakers@randomhouse.com
أو 212-572-2013














ربما
تصنع المعجزات



دليل الأربعين يومًا من التحولات الدقيقة

نحو تغيير جذري وسعادة بلا حدود

ربما تصنع المعجزات

جابرييل بيرنشتاين

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore
... ليست مجرد مكتبة



للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى ٢٠١٤

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون: ٩٦٦١١٤٦٢٦٠٠٠ + - فاكس: ٩٦٦١١٤٦٥٦٣٦٣ +

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC

A 40-DAY GUIDEBOOK OF SUBTLE SHIFTS FOR RADICAL CHANGE AND UNLIMITED HAPPINESS

MAY CAUSE MIRACLES

GABRIELLE BERNSTEIN





HARMONY BOOKS

إلى خطيبي، زاك
إنني أقدر رحلتك الإعجازية.

المحتويات

مقدمة

جنةُ الأرضِ هي شيء من اختيارك، لا مكان يجب أن تعثر عليه.

- واين داير

كان شتاء ٢٠٠٩ نقطة تحول في حياتي المهنية؛ حيث كنت أسعى للوصول إلى اتفاق لنشر لكتابي الأول: *Add More ing to Your Life: A Hip Guide to Happiness*. في ذلك الوقت كان الركودُ الاقتصادي يُقيد تحركنا، ناهيك عن الخوف وعدم اليقين اللذين انطلقا في حالة صعود مستمرة بلا مقدمات، إلى جانب ما يردده مذيعو النشرات الإخبارية دائمًا عن التزايد المستمر في معدلات البطالة، علاوةً على ما شهدته كل الصناعات تقريبًا من تأثيرٍ سلبي.

ما زلت أتذكر جلوسي في المطبخ وأنا أتحدث مع زوج والدتي عن فكرة كتابي، وكيف كان يسعى جاهدًا ليقدم لي أكبر قدر ممكن من الدعم. إلا أن خوفه من حالة الركود كان شديدًا للغاية؛ لذا أجابني قائلاً: "إنها فكرة رائعة يا جاب، ولكن لا تنسي أن اقتصادنا يمر حاليًّا بفترة صعبة، لذلك سيكون من الصعب بيع كتاب"؛ لكن ردي جاء واثقًا وشبه عفوي؛ حيث تدفقت الكلمات من بين شفتيَّ وأنا أقول له: "شكرًا على رأيك، ولكنني لا أفكر بهذه الطريقة؛ لأنني أؤمن بالمعجزات". لقد شعرت بالطاقة والثقة من هذه الكلمات التي ملأتني بالعزيمة والإيمان بغض

النظر عن القوى المعاكسة في العالم المحيط بنا. وفي تلك اللحظة، كان بمقدوري أن أرى مجسدًا أمامي تعهدي بأن أنفض غبار الخوف وأسترجع إيماني بالمعجزات.

وبعد ثلاثة شهور، كنت قد بعت الكتاب.

وطوال السنوات السبع الماضية رحت أعمل جاهدةً على أن أصفي ذهني من الخوف، وأستمر في تبني عقلية الإيمان بالمعجزات. ونتيجة لإخلاصي لعقلية الإيمان بالمعجزات، أصبحتُ راوية للحكايات القائمة على الحب، ألهم الجمهور في جميع أنحاء العالم من خلال المحاضرات التي ألقيها في في أثناء جولاتي، وأيضًا من خلال الكتب، ووسائل الإعلام الاجتماعي. لذا فإنني أعيش اليوم حياةً إعجازية، ومعي مهمة وهي أن أساعد الجميع على أن يفعلوا الشيء نفسه. وقد أوصلني إخلاصي لعقلية المعجزات إلى هذه الحالة الرائعة؛ ولكنني سأكون صريحة معك؛ فلم يكن اختيار الأفكار القائمة على الحب بدلًا من الأوهام المبنية على الخوف بالشيء اليسير في البداية. يبدو الأمر سهلاً - فمن منا لا يريد استبدال الحب بالخوف ؟ ولكن التخلي عن الخوف يشبه التخلي عن السكر؛ فكلاهما من المكونات الخداعة ويختبئان في كل شيءٍ تقريبًا. وبمجرد أن تعتقد أن تلك الرغبة أصبحت تحت السيطرة، تجدها فجأةً تطل برأسها القبيح مرةً أخرى. وبالتالي فإن التحرر من الأنماط القائمة على الخوف ليس للهواة؛ لأن الأمر يحتاج إلى المثابرة والالتزام؛ أي يتطلب منك أن تصبح صانع معجزات بشكل كامل.

من بين العوامل الأساسية التي كونت أسلوب حياة نصف الكوب الممتلئ الذي أتبناه هو انغماسي بإخلاص في دورة *A Course in Miracles* ، والتي تُعلِمنا أن "العقل غير المُدَرَّب لا ينجز أي شيء". فعلى مدار ما يقرب من أربعين سنة استطاع هذا المنهج، وهو مرشدٌ روحاني ذاتي التعلم نشرته مؤسسة ذا فاونديشن فور إنَر بيس، أن يغير من حياة مئات الآلاف من الأشخاص. ويمكن لهذا تطبيق هذه الدورة

على أي من قدرات الإنسان الأكثر فائدة له. ومن واقع خبرتي وجدت أن دراسة هذه الدورة قد أدت إلى صفاء ذهني كامل فضلاً عن إتاحة حياةٍ حافلة للغاية.

وقد تعلمت خلال دراستي لهذه الدورة أن السبيل الوحيد للعثور على السعادة الحقيقية أن نكون على استعدادٍ لمواجهة مخاوفنا.

وبتطبيقي لمبادئ تلك الدورة، تعلمت أن أدرس جميع مخاوفي، وأستكشف أسبابها الرئيسية. على سبيل المثال، عندما نظرت إلى مخاوفي مع الطعام، مثل الإفراط في تناوله أو الهوس بالوجبة التالية، أستطعت أن أدرك الآن أن حالة الإفراط في تناول الطعام كانت رد فعل للتوتر الذي كان يصيبني على مائدة العشاء في أثناء الطفولة. ففي إحدى مراحل حياة أمي، عانت مشكلة الإفراط في الطعام؛ حيث لجأت إليه للتخفيف من آلام أزماتها الداخلية، وبعدها باتت حالة الإفراط في الطعام لدى أمي تنعكس بآثارها عليّ؛ لأنني التقطت لاشعوريًا طاقة التوتر التي كانت تنبعث على مائدة العشاء. أدت هذه الخبرة، التي تبدو بسيطة، إلى أن أصاب بالكثير من التوتر، عندما يأتي الأمر إلى الطعام؛ فبصورةٍ ما تكوَّنت لديَّ مخاوفي الخاصة بشأن الطعام؛ حيث أصبحت الفكرة المخيفة بأنه لا يوجد *أبدًا ما* يكفي بمثابة صوتٍ داخلي يعذبني عند كل وجبة. لذا، وجدتني أفرط في تناول الطعام وأُسرِع في تناوله، والنتيجة أنني لم أستطع تذوق طعامي قط، ولم أستمتع به مطلقًا. عشت في هذه الدائرة شديدة الألم لسنواتٍ حتى أصبحت لدي القدرة على استكشاف الخوف الكامن وراء سلوكي هذا. وبمجرد أن فحصته، فهمت أنه كان قائمًا على ذلك الاعتقاد الزائف بأنه ليس هناك أبدًا ما يكفي من الطعام. لقد أمضيت عقودًا من حياتي في خوف من ألا أجد ما يكفي لأن أتناوله. واخترت أن أحمل هذه الفكرة المُكَبِّلَة إلى حاضري وأعيشها مرارًا وتكرارًا في حياتي اليومية. هذه هي بالضبط ماهية الأفكار المُكَبِّلَة؛ فما هي سوى خدع واهية، ونوع من الحيل الذهنية التي تقودنا إلى الاتجاه

الخطأ في الحياة. وقد أرشدتني إرادتي وإخلاصي للمعجزات وصبري اللانهائي حتى وصلت إلى كل ما كنت أحتاج إليه من موارد للتعافي. وبالفعل انتشلت نفسي في الوقت المناسب من إدمان الطعام.

وبعدما أدركت أن الإفراط في تناول الطعام لن يجعلني أبدًا أشعر بالأمان والاكتمال، تيقنت حينها أنه لا يوجد شيءٌ لا ينبع من ذاتي من شأنه أن يشعرني بالاكتمال. كذلك تعلمت أيضًا أن السعادة الحقيقية لا تأتي من *الأخذ* بل تنبع من *العطاء*، كما سَلمتُ بأن صفاء الروح والسعادة الحقيقية يأتيان من خلال وجود صلة ما بالحب. في داخلنا كلنا رغبة فطرية في أن نُحِبَّ وأن نُحَبَّ ممن حولنا. وعندما ننجز مهامنا، والتي تتلخص في أن نحب أنفسنا بصدق وأن نشارك الآخرين مشاعر الحب، تأتينا حينئذٍ السعادة الحقيقية.

وبمجرد أن جعلت *الدورة* جزءًا من حياتي اليومية، تخلصت نهائيًّا من كل أنماط مشاعر الخوف داخلي، وبدأ كلُ شيءٍ يتغير، لكنَّ أبرز تغير لم يكن *ماهية* ما مررت به ولكنه كان *الكيفية* التي خضته بها. وبعدما اتبعت الاقتراحات التي قدمتها *الدورة* كانت النتيجة أنني تصالحت مع الماضي، وحررت مستقبلي، وعشت حاضري بحب وإيمان. لقد كانت التغييرات التي حدثت في حياتي أكثر من مجرد تغييرات عابرة.

وفيما يلي سأبين لك كيف يمكنك فعل الشيء نفسه:

كيف تصبح صانع معجزات؟

تتركز الخطوة الأولى نحو اختيار الحب بدلًا من الخوف في فهم مخاوفك. فعندما كنت أدرس كتاب *A Course in Miracles* تعلمت أن أصير الشاهد على أفكاري القائمة على المخاوف. وفي كل مرةٍ كنت أشعر فيها بالمخاوف تتسرب إليّ، أبدأ في أخذ نفسٍ عميق وأبتعد خطوة خارج إطار أفكاري وأفعالي، ثم أراقب سلوكي. ومن خلال ملاحظتي لمخاوفي، أدركت

كم هي وهمية في الحقيقة. فمثلاً، في بداية مسيرتي المهنية كنت أدير شركة للعلاقات العامة، وكان قدوم كل عميلٍ جديد يعني جولة جديدة في التفاوض بشأن أتعابي الشهرية لذلك كرهت التفاوض؛ فقد كان يجعلني أشعر بالقلق والعصبية مما يفقدني إحساسي بالهدوء. وعندما أقررت بوجود مخاوفي المتعلقة بالتفاوض من أجل المزيد من المال، أدركت أن هذه المخاوف تتصل بخوف اكتسبته بصفتي امرأة شابة؛ وهو أن النساء لا ينبغي عليهن طلب المزيد من المال. وقد كان ذلك الشعور ما هو إلا رؤية خارجية اختلقها العالم واخترت بدوري الإيمان بها. أنا لا أتذكر صراحةً أين أو متى التقطت هذه الرؤية لكنها لازمتني والتصقت بي كالغراء، وقد تكرر ظهور هذا الوهم المستند على المخاوف والقادم من الماضي في حياتي كثيرًا حتى أصبح بالنسبة لي منظومة فكرية انصعت إليها بكل إخلاص. ولكن لكي أكون صادقةً مع نفسي تجاه مخاوفي حددتُ الكيفية التي أصبحت بها عقلية عدم الاكتفاء هذه نمطَ خوف متمركز في عقلي. وعلى مدار هذا الكتاب، سأدعم الرسالة التي تُفضي بأن الإدراك التام لأنماط المخاوف لديك تُعد الخطوة الأولى للتحرر منها، كما أنني سأمدك بالدعم والإرشاد خلال عملية إدراكك لمخاوفك الشخصية في جميع مجالات حياتك.

وبعد ذلك تأتي الإرادة؛ فلن يمكنك تغيير نمط خوف لديك، إلا إذا كنت تريد تغييره. ويدعم منهج *A Course in Miracles* هذه الفكرة حيث يقول إن كل تحتاج إليه حتى تتوجه نحو التغيير هو أقل قدر من الإرادة. فعندما نفتح الأبواب لنطرد المخاوف بعيدًا عنا، نفتح معها قلوبنا وعقولنا ومخازن طاقتنا لنتوجه نحو تبني منظورٍ جديد للحياة. وتزيد الإرادة من درجة وعيك بوجود إمكانيات وفرص جديدة وتشعل ما أُسميه *طاقة الاستمرارية* لديك (دليلك الداخلي). وتُمثل *طاقة الاستمرارية* صوتَ الحب، والإلهامَ الذي ينبعث من داخلك وحدسك؛ فهذه الطاقةُ هي التي تحررك من أسر الخوف، وتعيدك إلى الحب. لذا، فكلُ ما تحتاج إليه

هو القليـلُ من الإرادة لتتحسن لديك طاقـة الاستمرارية وتتلقى الإرشاد نحو التغيير.

وسيأتي هذا الإرشاد في صورٍ مختلفة: الحدس البديهي والإلهام وحتى أحيانًا عن طريق الأشياء التي تحدث بالتزامن. إننا غالبًا ما نشعر بالحدس كمعرفة داخلية قوية تقدم لنا الإرشاد بشكلٍ من الأشكال. في حين يأتينا الإلهام في هيئة مشاعرٍ من التدفق والإثارة التي تأتينا في اللحظات التي تنسجم فيها أفكارنا وأفعالنا مع الحب. ثم هناك لحظاتٌ من التزامنية، والتي تتسم حقًّا بالروعة؛ كأن تفكر في والدتك ثم تجدها تتصل بك، أو عندما تظل تسمع عن كتابٍ جديد وفي اليوم التالْي تجده أمامك على رف متجر الكتب. وحالما تطبق التمارين الموجودة في هذا الكتاب بشكل كامل، سوف يصبح وجود دليلك الداخلي أكثر وضوحًا، بينما سوف يتدفق كلٌّ من الحدس والإلهام بانسيابية، فيما سوف تحدث التزامنية بشكلٍ طبيعي.

وهناك ثلاثة عناصر أساسية أخرى لكي تعيش حياةً رائعة، وهي: العرفان بالجميل، والتسامح، والحب. ويأتي العرفان بالجميل في مقدمة هذه العناصر؛ فالتأكيد عليه والتمسك به هو التوجه الوحيد المتاح أمام صانع المعجزات؛ حيث إن عيش حياةٍ قوامها الامتنان يحقق المزيد من الوفرة والقبول والتقدير. وإذا كنت ترغب في تحويل مشاعر الخوف لديك والعودة إلى الحب عليك بتبني طريقة حياة قوامها الامتنان.

وبعد ذلك يأتي التسامح. ويُعد سلوك التسامح شديد الأهمية لصانع المعجزات كالخس بالنسبة للنباتيين؛ حيث يعطينا فرصة لتطهير أنفسنا من المخاوف القديمة غير المرغوبة، ويبدد ظلام همومنا وشكوكنا وريبتنا لتنقشع جميعها. فبدلاً من الاستمرار في لعب دور الضحية، في استطاعتنا أن نسامح، ونتحرر من كل هذه القيود. وتأكد من أنه مع كل مرة نختار فيها أن نسامح، فإننا بذلك نغير منظورنا في الحياة من الخوف إلى الحب.

وأخيـرًا، يوجـد الحـب - أهـم المكونـات؛ فقـد تعلمـت مـن دورة *A Course in Miracles* أن العنصـر الوحيـد الناقصـ في أي موقفٍ هـو الحب؛ فعندما يوجد الخوف يختفي الحب. وبالتالي فإن العيش بقلبٍ مفتـوح مع تبنـي الحب كهدفنا الأسمـى هو أمر ضـروري للغاية من أجل حياةٍ إعجازية.

معايشة المعجزات

يكمن العائدُ من التمسك بمبادئ دورة *A Course in Miracles* في أنه كلما زادت لديك اختيارات العرفان بالجميل والتسامح والحب، زاد ما تشهده حياتك من معجزات. وإذا كنت تتساءل عما أعنيه بكلمة "معجزة"، فالتعريف ببساطة هو: المعجزة هي تحولٌ في المنظور من الخوف إلى الحب؛ فقد تتمثل المعجزة في اللحظة التي تختار فيها أن تسامح شريك حياتك السابق وتتناسى عقودًا من الضغينة، أو في تلك اللحظة التي تدرك فيها أن خسارتك وظيفتك لم تكن مأساةً بل فرصةً حقيقية لتسعى وراء رغبتك الحقيقية؛ أي أن الأمر ببساطة هو أن كل لحظةٍ اخترت فيها أن يحل الحبُ محل الخوف هي معجزة. وكلما ازداد ما تحققه من معجزات، قلت احتمالية أن تنظر إلى الحياة بتشاؤم. فعندما تختار الحبَ بدلاً من الخوف، تبدأ الحياة في الانسياب والتدفق، وينتابك الشعور بالسلام والهدوء، كما تبدأ في رؤية الحب في كل المواقف، بينما تنحسر العقبات التي تواجهك وتشعر بالإرشاد في حياتك.

لقـد غيـر إخلاصي للعيش بهـذه الطريقة كل مجـالات حياتي؛ حيث تخلصت مـن إدماني للروايـات، والمخدرات، والعمـل، والطعام - وغير ذلـك الكثير؛ فقـد تعلمت أن أختـار التسامح، بمجـرد أن أشعر بالبغض ينسـل إلى عقلي. كما انتهى من داخلي الشعـور بالخوف من عدم الأمان المالـي، وانعكـس إحساسـي الداخلي بالوفـرة واستمتاعـي بالعيش في

حيـاة قوامهـا الحـب في شكل وفـرة خارجيـة. واليوم أرى فـي كل عقبةٍ فرصـةً وأدرك أن العالم يساندني. والأهم مـن ذلك، أنني أشعر باليقين مـن أن هنـاك قوة أعظم منـي تدعمني في كل خطـوةٍ أخطوها. وطاقتي الاستمرارية تعمل على أعلى مستوى.

عندما تتحرر من مخاوفك، ستبدأ أنت أيضًا في الارتقاء بأفكارك، وبالتالي الارتقاء بمستوى حيويتك؛ فجسدك ذو بنيةٍ جزيئية تتدفق فيها الطاقةُ دائمًا، وهي الطاقة التي تكون إيجابية، في حال ما كانت أفكارك إيجابية، فيما تكون سلبية، إذا كنت تفكر بطريقةٍ سلبية؛ حيث تشبه مجالاتُ الطاقة لدينا القوى المغناطيسيةَ، فهي تجذبُ مثيلاتها. ومن ثَمَّ إذا كانت طاقتك سلبية... فخمن إذن ماذا سيحدث؟ في تلك الحالة، سوف تجتذب السلبية إلى حياتك. فمثلاً، إذا كنت في طريقك إلى مقابلة عمل، ورحت تفكر في أنك لست على القدر الكافي من الكفاءة لهذه الوظيفة، فإنك في تلك اللحظة تحفز لديك الشعور بعدم الأمان والعجز، وبالطبع لا تجذب الطاقة المنبعثة من هذا الشعور صاحب العمل، وتكون النتيجة هي أنك لا تحصل على الوظيفة. وفي هذا المثال نجد أن أفكارك قد أخبرت طاقتك بما يجول في رأسك، ثم أثرت طاقتك سلبيًّا على حقيقة شخصيتك. وسوف توضح لك هذه المقاربة المستندة إلى عقلية المعجزات الكيفية التي تغير بها من أفكارك وطاقتك، وبالتالي تجذب الإيجابية إلى حياتك. فإذا كنت في طريقك إلى مقابلة العمل وأنت تؤمن بأنك على القدر الكافي من الكفاءة، سوف تبعث طاقتك المقدار نفسه من القوة.

وبالتالي فإن الانطباع الإيجابي الذي تركته سيؤدي إلى توظيفك في الحال، أو وضعك بالاعتبار في المستقبل. وفي كلتا الحالتين، سينشأ عن طاقتك الإيجابية نتيجة إيجابية. ولاحظ أنه عليك أن تعلم أن نفض مشاعر الخوف عن نفسك سوف يتطلب قدرًا من الصدق والشجاعة - ولكن الأمر بسيط. فإذا كنت حقًّا تريد فعل ذلك، ستصبح قادرًا على القيام به.

والآن هل ترغب في تحقيق هذه النتائج الرائعة؟ إذن صاحبني في رحلة التصورات الجديدة.

التزام الأربعين يومًا لصانع المعجزات

يحدث التحول الحقيقي مثله مثل أي ممارسةٍ فعالة عن طريق التكرار اليومي. لذلك ابدأ بالتزام الأربعين يومًا، وستشعر بعدها بالنتائج الإيجابية في الحال. ولكن لماذا أربعون يومًا؟ يؤكد الروحانيون وممارسو اليوجا كثيرًا على تكرار أي تمرين لأربعين يومًا، وتمتد الأمثلة الأسطورية في أعماق التاريخ؛ حيث وصل الكثير من الحكماء لحكمتهم وفلسفاتهم بعد اعتزال العالم لمدة ٤٠ يومًا. ولهذا الرقم دلالةٌ علميةٌ أيضًا: فقد أوضحت الأبحاث أنه بعد تكرار نمطٍ معين لمدة ٤٠ يومًا، يمكنك تغيير المسارات العصبية في مخك لإحداث تغييرٍ يمتد لفترةٍ طويلة. لذا، دعنا نحذُ حذو الصوفيين والعلماء ونلتزم بفترة الـ٤٠ يومًا للتخلص من الخوف. (ولأن هذا التمرين يمتد حتى ستة أسابيع، فسيكون أمامك ٤٢ يومًا تمامًا للتخلص من مشاعر الخوف، ويومان إضافيان لممارسة صنع المعجزة) وخلال تلك الفترة، سوف يكون التركيز على إحصاء التحولات البسيطة الثابتة في أثناء صناعتنا التغيير - لذا فقد خططت هذه الرحلة؛ بحيث تكون ممتعة ويمكن إنجازها. وسأظل أرشدك للحفاظ على سهولة الرحلة وعدم تعقيدها ولكي تظل على المسار الصحيح. ذات يوم، سوف تصبح صانعًا للمعجزات.

وعند اختيارك اتباع هذه الخطة في الأسابيع الستة القادمة ستكون قد بدأت في إعادة برمجة أفكارك وتحويلها من الخوف إلى الحب. وإذا كنت تسعى حقًّا للوصول إلى النتائج، فلابد أن تلتزم بمسار الخطة وتلتزم بالعيش كصانع معجزات.

وهذا الكتاب ينقسم إلى ٦ فصول؛ حيث تم تخصيص فصل لكل أسبوع. وتحتوي الفصول الأسبوعية على تمارين لكل يوم من أيام الأسبوع بهدف تحويل أفكارك إلى الحب. وينصب كلُّ أسبوعٍ بالتَّركيز على مجالٍ مختلف من مجالات حياتك:

* **الأسبوع الأول:** يرشدك هذا الأسبوع نحو تحديد الكيفية التي بها يغرقلك الخوفُ ويسد مجرى حياتك. وسأضع في هذا الأسبوع الأساس وأدلك على الطريق لتتبنى المبادئ الرئيسية: مشاهدة خوفك، والإرادة في التغيير، والتحول في الإدراك، والعرفان بالجميل، والتسامح، وتوقع المعجزات، والتأمل في كل ما سبق، وتخليصه.
* **الأسبوع الثاني:** هذا الأسبوع مخصص كله لأهمية حب الذات. وفيه، سيتم توجيهك لتقوية علاقتك بذاتك، وستصبح على استعداد لطرد النماذج القديمة من الهجوم على النفس. ويُعتبر حب الذاًت مهمًّا للغاية في تمرين صانع المعجزات.
* **الأسبوع الثالث:** سأقدم لك في هذا الأسبوع تمارين عملية تغير من أنماط تدمير الذات التي تتبعها، عندما يتعلق الأمر بالطعام وجسدك. وسوف أرشدك إلى الكيفية التي تحدد بها السبب الرئيسي وراء مشكلتك مع الطعام وجسدك، ثم تبدأ في إضاءة أية بقعة مظلمة في هذه المنطقة من حياتك. وستدرك سريعًا أن استيعابكً لأفكار المحبة يعزز بشدة من الكيفية التي بها تتناول طعامك وتتصور جسدك.
* **الأسبوع الرابع:** عطر الرومانسية ينتشر في الأرجاء! سأساعدك على أن تكون صادقًا مع نفسك وتدرك إلى أي مدى أبعدك الخوف عن نعمة الرومانسية. ويدمج هذا الأسبوع العديد من التعاليم المهمة للدورة معًا لتحرير الخوف وإغراقه في بحر الرومانسية. وستقودك هذه الأدوات القوية إلى تجربة التحولات الداخلية المباشرة التي تتعلق بالرومانسية سواء كنت أعزب أو مرتبطًا.

* **الأسبوع الخامس:** سيكون التركيزُ في هذا الأسبوع على الكيفية التي يقف بها الخوفُ حاجزًا أمام الوفرة المالية. وستعمل التمارين على تفعيل سمة الامتنان في مكان عملك الحالي، وتساعدك على مواجهة مخاوفك المالية، وترشدك نحو تغيير نظام الاعتقاد المُقيد بخصوص المال والعمل. ويمكن تطبيق هذا الأسبوع على أي عمل سواء كنت تعمل بشكلٍ حر، أو كنتِ ربة منزل، أو فاعل خير، أو تعمل في البنوك أو المبيعات، وما إلى ذلك. كل ما عليك فعله هو تطبيق المبادئ على أي عملٍ تقوم به.
* **الأسبوع السادس:** ستتعلم في هذا الأسبوع تبني ممارسة كونك صانع معجزات. ويساعدك هذا الأسبوع على تحويل تركيزك من نفسك إلى طاقتك لخلق تغيير حيوي في العالم من حولك. وتُعتبر خدمة العالم من حولك مبدأً أساسيًّا في دورة *A Course in Miracles*، كما أنها عنصر محل تركيز شديد للغاية في هذا الأسبوع. بالإضافة إلى أنك ستدرك أن خدمة العالم تشبه تقديم طبقٍ كبير وممتلئ بالحب لنفسك. فعندما تركز بأفكارك وطاقتك علىٍ الآخرين بكل حبٍ، سينفتح قلبك وستتألق معالم هدفك الحقيقي.

يعتمد كل أسبوعٍ على سابقه، وكلها تدعم بعضها البعض بالتمارين كما تعمل على تقوية عضلاتك الذهنية عندما تتبنى عقلية المعجزات. ويعمل كلُّ يومٍ وفق الإطار العام نفسه اللازم لإحداث عملية التكرار في روتينك اليوميً، وفي عقلك. وكلما كررت هذه الممارسات، ستصبح أكثر سهولةً حتى تصير طبيعة ثانية لك، وبرغم بعض المطبات التي قد تواجهك في طريقك، يمكنك إحداث التغيير بسهولةٍ، إذا كنت تريد ذلك. وعندما تكون على أتم الاستعداد للتغيير، سنمدك بكل الطاقة والدعم اللذين تحتاج إليهما للمُضي قدمًا. فقط التزم بكل التمارين، وتوقَع المعجزات.

خطة هذا الكتاب

لقد تم تأليف هذا الكتاب ليكون دليلك نحو إحداث تحولاتٍ إعجازية لتحقيق تغييرٍ مبهر في طريق المعجزات. وبالتالي لا تشغل نفسك كثيرًا بالعملية ككل، فقط اتبع الخطوات اليومية البسيطة فهي ستمدك بكل ما تحتاج إليه. وابذل قصارى جهدك كي لا تتجاوز أية خطوة وتقفز إلى الأمام أو تمارس أكثر من تمرينٍ في اليوم؛ فقد تم وضع كل درسٍ ببراعةٍ في مكانه الصحيح. افعل ما في وسعك للالتزام بالخطة - لكن إذا شعرت أنك في حاجةٍ إلى البقاء في يوم معين للمزيد من الوقت؛ فإن هذا رائعٌ للغاية. ولا تتردد في تكرار الأيامٍ، إذا كنت تريد التعمق أكثر في التمارين. ولكن في النهاية، ثق في أن هناك خطةً تم وضعها بمنتهى الاحترافية من أجلك، وكل تمرينٍ فيها سيحقق لك تحولاتٍ خطيرة بمثابة معجزات. وكلما ازدادت معجزاتك، أصبحت حياتك أكثر روعةً.

من المهم قبل الشروع في القيامِ بتمارين لعضلات الحب، الإعداد للرحلة أولاً. لذلك نقدم لك فيما يلي بعض الأشياء التي ستحتاج إلى معرفتها والتجهيز لها قبل بدء الرحلة.

استعد للتأمل

من بين أروع الأشياء في هذا الكتاب أن العديد من التمارين الموجودة فيه خاصة بالتأمل الذاتي وتبعث على الهدوء الشديد. كذلك فإنني سوف أرشدك طوال كل يوم لتأسيس وتعميق ممارسة التأمل، ولكل تمرينٍ تأملات موجهة مكتوبةً متاحة ومُجمعة معًا أيضًا في صورة ألبوم صوتي على موقعي الإلكتروني *www.gabbyb.tv/meditate*.

مساحة التأمل

للارتقاء بمستوى تجربة التأمل الذاتي، أقترح عليك أن تخصص مساحةً للتأمل في منزلك؛ قد تكون ركنًا في غرفة نومك أو زاويةً في مكتبك أو ببساطة حافة سريرك. حدد مكانًا تكون فيه منعزلاً وتشعر فيه بالراحة والسكينة؛ فمثلًا تتكون مساحة التأمل في منزلي من كرسي للتأمل (كما تراه على موقعي الإلكتروني *www.gabbyb.tv/meditate*) وشموع وبخور، إلى جانب بعض الملصقات التي تحمل عبارات توكيد إيجابية، والصور، والاقتباساتٍ الملهمة، والأهم من كل ذلك أنه المكان الذي أشعر فيه بالتركيز والهدوء، وستستخدم مساحة التأمل هذه في تمارينك الصباحية والمسائية، وستُعتبر مقدسة بالنسبة لك، ومن المحتمل أن تُصبح مكانك المفضل.

مفكرتك اليومية

وبالإضافة إلى مساحة التأمل، ستحتاج إلى مفكرةٍ يومية، ربما ترغب في جعلها معك طوال اليوم لتوثيق ما تمر به من تغيرات. لذا، تأكد من أن تكون صغيرة الحجم بما يكفي لأن تدسها في حقيبتك.

العناية بالذات

قد تشعر خلال التحول الإعجازي بفيضٍ من المشاعر يغمرك، ويُعد ذلك إشارة جيدة؛ ثق في كلامي؛ ولكن إذا لم تضع لنفسك أولوية العناية بالذات، فقد تنهار إنجازاتك العاطفية. لذلك احرص على أداء أنشطةٍ محددة للعناية بنفسك طوال كل يوم. فأنا، مثلاً، أحب أن أضيء شمعة وآخذ حمامًا. ويُعتبر هذا الفعل البسيط المتمثل في الاستحمام نوعًا من العناية بالذات من شأنه أن يدعمني خلال جميع أنواع التحولات.

فمهما كانت طبيعة ما يحدث، فإن حمامي اليومي من الأساسيات. لذلك عليك اختيار فعل أو اثنين من أفعال العناية بالذات يمكنك دمجها مع تطبيقك لتمارين الكتاب. وكذلك ربما ترغب في أن تكون أكثر وعيًا لتناول طعامٍ صحي أو شرب المزيد من المياه أو أخذ قسطٍ أكبر من النوم. وضع في ذهنك أن هذا الكتاب ما هو إلا دورة تحويلية سوف تفتح الأفق أمامك على اتساعه: فكن على استعدادٍ للحفاظ على حالة التوازن من خلال الاهتمام بالعناية بالذات. كُل جيدًا، ونَم جيدًا، وفكر جيدًا.

كُن يقظًا

وخلال رحلتك، كُن على وعيٍ بأن الخوفَ مُخادعٌ. ففي الوقت الذي تظن فيه أن مقدار الحب قل، سيتسلل الخوفُ عائدًا إليك. لكن لا تقلق من ذلك - فقط كُن يقظًا. فعندما تكون مدركًا لسلوك الخوف لديك، سيساعدك ذلك على مداومة الفحص الذاتي. بالإضافة إلى أنه عندما تعمل بصورةٍ جيدة على العناية بنفسك، لن يجد الخوف المساحة الكافية ليترعرع بداخلك؛ فالحب سيفترش عقلك، ولن يترك بداخله أي باب مفتوح أمام الخوف إلا باب الخروج. ثق في هذا الكلام، واعلم جيدًا أن الحب سيشعُ دومًا بنوره أكثر من الخوف.

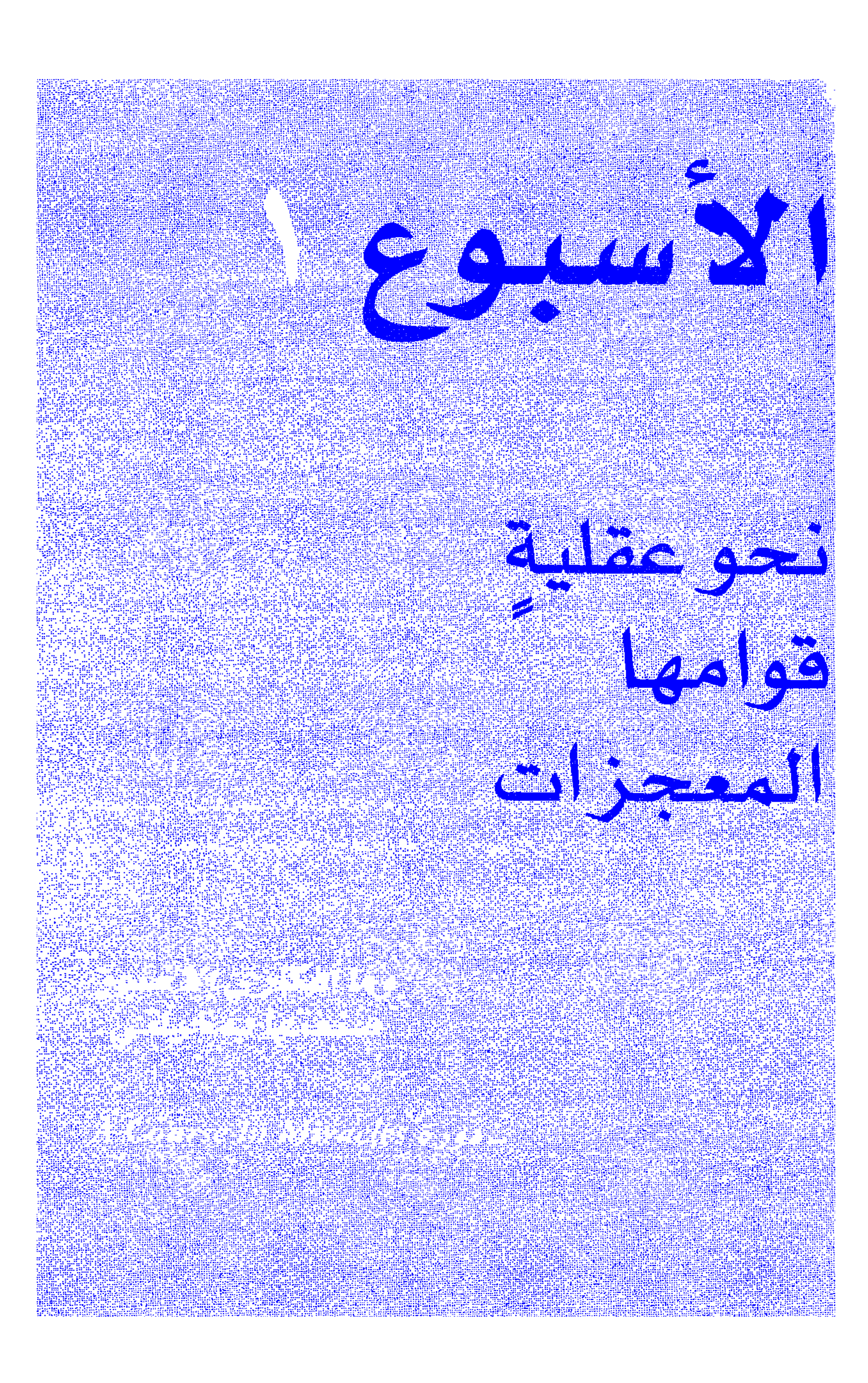
حان وقت العمل

والآن بعد أن وضعت أساس عملية صُنع عقلية قوامها المعجزات؛ فقد حان الوقت لوضع الجدول. أقترح عليك البدء بالتمارين في يوم العطلة الأسبوعية. ويبدأ كلُ أسبوعٍ جديد بقراءة قائمة التعليمات والمهام الخاصة به، لذلك فإنه في أولٍ يوم عطلة أسبوعية، عليك بقراءة قائمة الأسبوع الأول، ثم البدء باليوم الأول في اليوم التالي على يوم العطلة.

ليس عليك الالتزام بهذا الروتين، ولكن جرب اقتراحي هذا أولًا، ثم انظر بنفسك ما إذا كان هذا يتماشى مع جدولك؛ فليس من المقصود بهذه العملية أن تكون جامدة، بل على العكس فهي تقدم لك التوجيه والإرشاد نحو صياغة ممارستك التحويلية الخاصة.

خُذ هذه الممارسة على محمل الجد، وثق أنه عندما تغير من أفكارك ستتغير أفعالك وتجاربك كنتيجة. وكما تقول دورة *A Course in Miracles*، "قد تعتقد أنك مسئولٌ فقط عما تفعله لا عما تفكر فيه كذلك، ولكنك في حقيقة الأمر مسئولٌ عما تفكر فيه؛ لأنه فقط في هذه المرحلة سوف تكون قادرًا على ممارسة فعل الاختيار؛ فما تفعله ينبع مما تفكر فيه". وستجد طريقك في كلِ يومِ من الممارسة نحو "ممارسة فعل الاختيار" لتغيير الطريقة التي تفكر بهًا. ومع إضافتك تحولاتٍ إدراكية جديدة، ستبدأ في مشاهدة التغيرات المبهرة في طريق المعجزات طوال حياتك.

والآن حان وقت العمل، اتبع الدليل وتوقع المعجزات.


الأسبوع ١
نحو عقليةٍ
قوامها
المعجزات

الخوف: برهان خاطئ يبدو حقيقيًا.

نعم، هذا صحيح؛ فعندما تركز على الخوف، سيصبح طبيعة لك؛ فجميعنا التقط عدوى الخوف بطرقٍ فريدة من نوعها، ثم مررنا بهذه القصص المخيفة مرارًا وتكرارًا كأننا نشاهد أفلامًا في عقولنا. فكل اعتقادٍ مخيف نحمله داخلنا الآن هو في الأصل اختيارٌ اتخذناه؛ فقد اخترنا أن نتبنى توجه القلق والتوجس عند سماع الأخبار، وعندما نكون في المنزل، وعندما نفكر؛ فالخوف كالوباء، نتشربه طوال حياتنا من العالم المحيط بنا، وتمر بنا الأعوام ونحن نعتقد أن هذه المخاوف هي حقيقتنا. وبشكل عام، فإن كلًّا منا قد اختار أن يتبنى الخوف والتوجس إزاء جانبٍ أو أكثر في حياته؛ فقد تكون خائفًا من عدم وجود ما يكفيك من المال، أو قد تكون خائفًا من الوحدة ... أو قد تكون اعتدت الخوف في كل تفصيلٍ من تفاصيل حياتك، وقد كانت هذه هي حالتي.

لقد عشت بالخوف لأكثر من عقدين من الزمن؛ كنت خائفةً من ألا أكون على القدر الكافي من الذكاء أو الجمال أو اللطف، إلى جانب خوفي من الاحتياج المالي، بل إنني كنت أخاف أيضًا من أن أكون شديدة الروعة. خلاصة الأمر أن الخوف كان مسيطرًا على حياتي؛ ففي كل لحظةٍ من حياتي أكون فيها مستيقظةً، كنت أعمل جاهدةً على تسكين خوفي من الطعام والرومانسية والحب والعمل والمخدرات والنميمة والتليفزيون - من أي شيءٍ؛ كي أتجنب في واقع الأمر التعامل مع تلك المخاوف؛

وقد رحت أعيش تلك الأفكار القائمة على الخوف مرارًا وتكرارًا كأنها أسطوانةٌ مشروخة، وظللت في حالةٍ دائمة من القلق والتأزُّم الداخلي.

ثم عندما بلغت سن الخامسة والعشرين، وصلت الأمور إلى ذروتها في حياتي؛ حيث كان الخوف قد امتص كل الدم الذي يجري في عروقي، وأصبحت أعيش حياةً بلا معنى. فقد كنت مفلسةً عاطفيًّا وجسديًّا وروحيًّا، وأدمنت المخدرات - فلم يكن لدي خيارٌ آخر إلا أن أجد أسلوب حياة أفضل. لذا كان لزامًا عليّ أن أستسلم لصوتٍ صادق يناديني منذ سنوات. ففي مساء يوم الثاني من أكتوبر عام ٢٠٠٥، دعوت أن أكون قادرة على رؤية الأشياء بطريقةٍ مختلفة، كما دعوت أن يدخل الحبُّ إلى عقلي الخائف، وقد حدث ما أردت. ففي صباح اليوم التالي، جاءني هاتفٌ أمين يشجعني على تغيير منظوري في الحياة. وقال لي: "كوني طاهرة وستعيشين حياةً تتجاوز أحلامك الجامحة"، وقد ساعدتني إرادتي في اتباع هذه الرسالة على سماع صوت الفطرة وتوصيلها بالحب. ومنذ ذلك الحين وأنا أستمع إلى هذا الصوت الداخلي.

وقد كان ذلك القرار مفتاح عيش حياةٍ بعقليةٍ قوامها المعجزات؛ فقد كنت أرغب في ذلك في الثاني من أكتوبر عام ٢٠٠٥، ثم مرةً أخرى في الثالث والرابع والخامس من أكتوبر، وهكذا، وما زلت أرغب في ذلك حتى اليوم؛ فرغبتي العميقة في رؤية الحب بدلاً من الخوف هي ما أوصلتني إلى هنا اليوم. وتمامًا مثلما وعدني دليلي الداخلي - ذلك الهاتفُ الأمين - فأنا اليوم أعيش حياةً تجاوزت وبمراحل أحلامي الجامحة، واليوم أنا أسعدُ شخصٍ أعرفه، وأدين بهذه السعادة إلى اختيارٍ واحدٍ بسيط، ألا وهو الحب.

هناك اختيارٌ في كل موقفٍ، مهما بلغت درجة الخوف فيه: اختيار أن نرى الحبَ بدلاً من الخوف. أعلم جيدًا أنه من الغريب للغاية أن تأتي هذه الجملة من واحدةٍ مثلي عاشت لحظات حالكة في حياتها تضمنت إدمان المخدرات، والتأزم الداخلي الشديد. نعم هذا صحيح؛ فالكثير

من الناس في جميع أنحاء العالم يمرون بمخاوف مروعةً أكثر بكثير من التي أعرفها، ولكننا نتشارك في النهاية في شيءٍ واحدٍ: فنحن جميعًا لدينا خيار إدراك الحب كبديلٍ. فبإمكاننا أن نختار إما التركيز على المخاوف، أو فتح قلوبنا والاستسلام لطاقةٍ أعظم من أنفسنا كي نستعيد إيماننا بالحب.

وعلى مدى هذا الكتاب، سوف أنظر إلى "الطاقة الأعظم" هذه كطاقة حبٍ حاضرة دومًا تدور من حولنا، وتدعمنا، وتدلنا على طريق السلام. سمِها طاقة الاستمرارية (الدليل الداخلي)، أو الروح - دعنا نسمها في هذا الكتاب *الحب*، برغم أنني سأستخدم كل هذه الكلمات بالتبادل للتعبير عن المفهوم نفسه.

لا تدع الأمر يختلط عليك بين هذا الحب وبين الحب الرومانسي، بل اعتبره حضورًا للطاقة الداخلية التي تستطيع أن تجذب مزيدًا من الطاقة إليك. إن الأمرَ يبدو كما لو كانت لدينا قوة مغناطيسية بداخلنا، وعندما نتخلص من المخاوف التي تسد الطريق أمام طاقتنا، سنصبح حينها كالمغناطيس الذي يجذب المعجزات. وستساعدك التمارين الموجودة بطول الكتاب على المُضي قدمًا في طريق التخلص من الخوف الذي يعوقُ اتصالك بطاقة الحب هذه. وقد ورد في دورة *A Course in Miracles* أن "مهمتك ليست السعي وراء الحب، ولكنها فقط السعي لاكتشاف كل الحواجز التي قد بنيتها بداخلك وتمنع وصولك إليه". نعم هذا صحيح، فلا يتعين عليك الركض وراء هذا الحب الرائع؛ فطاقة الحب موجودة بالفعل داخلك؛ ولكن للأسف تصير الأحداث التي تحدث في حياتنا كقوالب الطوب الذي يبني الحوائط. فمن خلال كل تجربةٍ نعايشها ويكون الخوفُ مسيطرًا عليها، نضيف طوبةً أخرى إلى الحائط الذي يقف حاجزًا بيننا وبين طاقتنا الداخلية. ودوري هنا أن أقدم لك الأدوات التي تزيل بها هذا الطوب، وتخرج كل ما يفصلك عن حقيقتك الداعية للحب والمليئة بالطاقة.

وتتأسس "الحواجز بداخلك"، والتي تقف عائقًا أمام منظور الحب، على افتراضات قائمة على الخوف والتي تطلق عليها دورة *A Course in Miracles* مسمى "الأنا". وتترادف الأنا مع الخوف، وينتج عنها انتقاد الغير والهجوم عليهم والغيرة منهم وكل شيءٍ يتصف بالسلبية ويفصلك عن حقيقتك المُحبَّة. لذا تُعتبر الأنا نقيض حضور الحب بداخلنا؛ فقد اخترنا جميعنا أن نتعايش مع مدركات الأنا بطرقٍ مختلفة بحسب تجاربنا الشخصية؛ فمثلاً تبرز الأنا لدى أحد الأشخاص في خوفه من عدم الأمان المالي، بينما تتمثل لدى شخصٍ آخر في سوء الحالة الصحية. وقد تبدو القصة التي تخبرك بها الأنا فريدةً وخاصة بك أنت فقط، ولكن اعلم جيدًا أنك لست الوحيد؛ حيث يعايش كلُّ شخصٍ في هذا العالم (عدا القليل من الأساتذة المستنيرين) الأنا بصورةٍ يومية. وتتمثل إحدى الأدوات الأساسية لإطلاق الأنا من داخلك في أن تصبح على وعيٍ بقدرٍ كبير بسلوكها. ويتناول هذا الكتاب ضمن أفكاره الرئيسية كيف تشاهد الأنا لديك وهي تعمل. فعندما تُسلِّط العدسة المكبرة على أوهام الأنا السوداء، تُضْعف عزيمتها.

إدراك الأنا

تعلمنا دورة *A Course in Miracles* أننا في اللحظة التي نختار فيها إدراك الأنا الخطأ، فإننا بذلك ننفصل عن القيمة المعنوية الهائلة (المعروفة باسم الحب). فكل ما يتطلبه الأمر فكرة مجنونة صغيرة واحدة لتقودنا نحو اختيار الخوف من العالم بدلاً من الحب. وما يحدث في الواقع هو أننا في لحظةٍ واحدة نلتقط فكرة مجنونة صغيرة من العالم المحيط؛ فأنا مثلاً، وجدت نفسي، وقد التقطت الفكرة المجنونة الصغيرة، القائلة إنه "لا يوجد أبدًا ما يكفي"، من خلال التجارب التي عايشتها في أثناء أوقات الطعام في طفولتي المبكرة. وبطريقةٍ

أو بأخرى حدث الشيء نفسه معنا جميعًا؛ حيث اكتسبنا المعتقدات النابعة من الخوف من الخبرات التي عشناها في الطفولة المبكرة. ومنذ ذلك الحين، ونحن نواصل الدوران حول الخوف، ونختار منظور الأنا الوهمي بدلاً من أن نختار حقيقتنا الداعية للحب. ففي اللحظة التي نختار فيها الخوف بدلاً من الحب ينقسم عقلنا إلى ما يُشير إليه منهج *A Course in Miracles* بـ"العقل المخطئ". فبينما ينشأ الجانب العقلي السليم على السلام والاتحاد، يتغذى الجانب العقلي المخطئ على مخاوف العالم. وبمرور الوقت يقودنا تكرار خوف الأنا إلى الاعتقاد بأن العقل المخطئ هو كل ما لدينا.

لا يمكن للأنا البقاء على قيد الحياة بدون الخوف، لذلك فهي تحرص دومًا على جعلنا غارقين في بحر الخوف طوال حياتنا عن طريق حيلها الماكرة. وفيما يلي بعض الأمثلة التي توضح الكيفية التي تحول الأنا بيننا وبين تقدمنا، وكذلك الكيفية التي تجعلنا بها نظل صغارًا في أعين أنفسنا وكيف تسد الأبواب أمام حالة الحب الداخلية.

الخطيئة، فالشعور بالذنب، فالخوف

عندما ندعم جانب الأنا ونعتقد أننا ابتعدنا عن الحب، نشعر حينئذٍ بلا وعي بأننا ارتكبنا خطيئةً. ويؤدي هذا الاعتقاد في الخطيئة إلى تنامي الشعورِ بالذنب؛ نشعر به بلا وعي لأننا نظن أننا قطعنا كل صلةٍ بالحب. وبعدها يأتي الشعورُ الحتمي بالخوفِ؛ ذلك الشعورُ الناتج عن معايشتنا لواقعٍ قائم على التفكير بأننا في حاجةٍ إلى العقاب بعد أن أدرنا ظهورنا للحب. وتبدأ الأنا في جعلنا ندور في صراع الخطيئة/ الذنب/ الخوف من خلال إقناعنا بأن ننفي وجود الخوف، وذلك كي نظل عالقين في هذا النمط الدائم المستمر؛ فتنفي بذلك أننا نشعر بالخوف في جميع أنواع المواقف فمثلاً: نجد مدمن المخدرات لا يرغب بالاعتراف بأنه مدمن. كذلك فإننا نجد أن هناك نساءً يبررن تصرفات أزواجهن المسيئة، أو

نجد شخصًا يكره عمله بكل بساطة، ولكنه خائف للغاية من تركه. إن لدى الأنا مجموعة من الحيل الخادعة لجعلنا عالقين في الخبرات النابعة من الخوف طوال حياتنا، وهو الأمر الذي ببساطة لا يفيدنا إطلاقًا. وعندما نكون غير راغبين في مواجهة الخوف الذي بداخلنا، نجد أنفسنا نتقبل وجوده كأنه أمر واقع. ولمزيدٍ من الإنكار نجدنا نقوم بإسقاط هذا الخوف على الآخرين على أمل أن يختفي الشعور بالذنب بصورةٍ سحرية بعد أن نزيحه خارج ذواتنا. ويُعد إلقاء اللوم على الآخرين بمثابة علامة أكيدة على أننا غير مستعدين لفحص مخاوفنا عميقة الجذور، وهذه خدعةٌ أخرى من الأنا تعزز فقط من الهجوم، وانتقاد الغير، والسلبية.

أعلمُ جيدًا أن كل هذا لا بد أن يبدو مخادعًا تمامًا؛ فهذا أمرٌ متوقع. فقد عملت الأنا جاهدةً لجعلك تتكر دائرة الخطيئة والذنب والخوف. لذا، فإن مجرد إدراكك لهذا الدائرة يُعتبر خطوة أولى نحو التغيير.

الانفصال عن الآخرين

من المنظور الروحاني، نرتبط جميعنا بعضنا ببعض من ناحية الطاقة. فكما يذكر منهج *A Course in Miracles* "ليس هناك ما يُسمى بالأفكار الخاصة". وهذا يعني أننا في مستوى معين نرتبط جميعنا من ناحية الطاقة عن طريق نوايانا المشتركة. ويؤكد المنهج على ترابطنا بمعنى أننا كلنا شخص واحد - مهما كانت الفروق بيننا سواءً في لون البشرة داكنة، أو فاتحة أو في الجنس ذكر أم أنثى، أو في الحالة المادية غني أم فقير وهكذا. ويساعدنا تقبل معنى التوحد في التخلص من الإسقاطات التي سببتها الأنا، وألبسناها على العالم الخارجي. ولكن لسوء الحظ، لم يتعلم الكثير منا الإيمان بهذا المعنى من التوحد، بل على العكس تجدنا نؤمن بالإدراك المخطئ الناجم عن الأنا؛ فنعتقد أننا منفصلون عن أي شخصٍ آخر؛ فنرى أجسادنا كأنها أكثر أو أقل خصوصيةً مميزة عن الآخرين. ونعزز في كل فكرةٍ هذا الإحساسَ

بالانفصالية والخصوصية، ومن بين هذه الأفكار: *لدي مال أكثر من هذا الرجل*، أو *لن تبدو هيئتي جيدة أبدًا بما يكفي لأنال شريك الحياة الرومانسي الذي أحلم به*، أو *إنني لست جيدًا بما يكفي لأكون صديقك*. وما إلى ذلك من أفكارٍ تستمر الأنا في هذا الطريق وتستمر كلُ فكرةٍ نابعة من الخوف في تعميق وهم الانفصال عن الآخرين.

انتقاد الغير والهجوم عليهم

تُعتبر الأنا أعظم متصيد للأخطاء. ولأن اختيارنا بأن ندرك الخوف بث فينا مشاعر شديدة السوء ، فقمنا بإسقاط تلك المشاعر الرهيبة على الآخرين لـ"نحمي" أنفسنا من التعامل في الواقع مع الإحساس بعدم الراحة. فعلى سبيل المثال، أمضيت أعوامًا أشعر فيها بأن شيئًا ينقصني بدون وجود شريك حياة رومانسي. وفي كل مرةٍ، كنت أرى فيها زوجين سعيدين، كنت أهاجم رومانسيتهما في ذهني بانتقاد علاقتهما؛ فقد كان عقلي يمتلئ بالأفكار مثل: *هذا لن يدوم أبدًا* أو *ليس من الممكن أن يحبها*، *هل يمكن أن يكون قد أحبها حقًّا؟* فبدلاً من أن أختار إدراك حبهما على أنه مرآة للحب بداخلي، اخترت تعميق مفهوم حتمية الانفصال بانتقاد علاقتهما والهجوم عليها. ويُعد هذا التفكير واحدة من خدع الأنا البغيضة التي تجعل وهم الانفصال عن الغير حيًّا ومؤثرًا.

سأساعدك في كل أسبوعٍ على أن تصبح أكثر دراية بالكيفية التي تستخدم بها الأنا حيلها البغيضة في أن تبقيك عالقًا في الخوف. فسيساعدك التركيز على الأنا في معرفة كم هي بعيدةٌ عن حقيقتك الداعية للحب والمؤمنة بتحقق المعجزات؛ فكلما شاهدت بنفسك الأنا وهي تعمل، سيقل ذلك من تأثيرها عليك.

طريقك للخروج من الأنا

وبالإضافة إلى الفحص الدقيق للأنا في ذاتك، ستجد في هذا الكتاب المرشد الذي يسير بك في طريق لتسليم مخاوف الأنا المتكونة لديك إلى طاقة أعظم منك، وهذه الطاقة هي دليلك الداخلي (المعروفة باسم طاقة الاستمرارية). ويُعتبر هذا الدليلُ الداخليُّ صوتَ الحب والمعلم الذاتي الذي ينتظر دعوتك؛ حيث يقول منهج *A Course in Miracles* إن "الحب سيدخل مباشرةً إلى أي عقلٍ يريد الحب حقًّا"؛ فعندما نتوجه بأنظارنا إلى صوت الحب الداخلي بدلاً من الاستكانة للخوف، فإننا بذلك نقدم لأنفسنا أساليب قوية ومبتكرة لإدراك حياتنا. فمثلاً، إذا تحولت بنظرك من الاهتمام بالمخاوف المالية إلى دليلك الداخلي، سيقودك ذلك إلى استكشاف طرقٍ جديدة وفريدة لكسب المال بدلاً من الاستمرار في التركيز على النقص المالي، أو إذا تخليت عن إدمان السجائر، واتبعت خُطى دليلك الداخلي، ستتجه بديهيًّا إلى الكتب والناس والمصادر الأخرى التي ستساعدك على التعافي من هذا الإدمان. لذا، فدومًا سيمثل لك التخلي عن الخوف والاستعانة بطاقة الاستمرارية حلاً مبهرًا.

ويوجهك كلُّ تمرينٍ في هذا الكتاب نحو خلق تحولاتٍ دقيقة من أجل تغييرٍ رائع في طريق المعجزات. وتحدث هذه التحولات، عندما تختار أن تتنازل عن الخوف وأن تتبع نظام الإرشاد الداخلي من أجل التعافي. ويعلمنا منهج *A Course in Miracles* أن الدعاء هو وسيط المعجزات؛ فعندما تطلق مخاوفك من خلال الدعاء والتأملات والعبارات التوكيدية - بالإضافة إلى الممارسات اليومية الفريدة التي ستتعلمها في هذا الكتاب - ستنطلق في طريق تحويل تلك المخاوف إلى حب. ويسعى هذا الكتاب جاهدًا لجعل عملية التخلي عن خوفك عادة دائمة لديك. ومن خلال رغبتك في اختيار الامتنان والتسامح وتبني منظورٍ جديد، سوف تجد نفسك تلقائيًّا ترى الحياة بعيون جديدة، فكلما دعوت الحب للدخول في حياتك، سترى الكثير منه.

إنني أعرف أن فكرة استخدام طاقتك الداخلية قد تبدو لك غريبة بعض الشيء؛ ولهذا السبب سوف تجد عمل هذا الأسبوع مفيدًا؛ حيث إن كل تمرينٍ يومي في هذا الأسبوع سيقوي من عضلات الحب الذهنية والعاطفية حتى تصبح قوية للغاية. ولكن كما أكدت من قبل، سوف يستغرق هذا الأمر وقتًا، ويتطلب التزامًا من جانبك. ويكمن السر في التدريب المستمر: ففي أول يومين ستشعر ببعض الارتباك، لكنك سرعان ما ستصبح أقوى، وسيناسبك الأمر أكثر، وستبدأ العملية بأسرها في السير بصورةٍ طبيعية (ورائعة كذلك).

وتذكر أن السبيل الأساسي للوصول إلى طاقة الحب هو الإيمان بها. وقد أضاف واحدٌ من معلميَّ الروحانيين، وهو "واين داير"، قبل بضع سنوات لمسةً جديدة إلى قولٍ مأثور، عندما قال: "سأراها، حين أؤمن بها". ويتلخص هدف هذا الكتاب في مساعدتك على الإعلاء من نظام الاعتقاد بعقلية المعجزات حتى تصير المعجزات هي واقعك الذي تحياه.

وسيقدم كل تمرينٍ يومي في هذا الأسبوع المبادئ المتكررة والتي ستظهر لك طوال ممارستك لمدة اثنين وأربعين يومًا.

* **اليوم ١** ستبدأ في ممارسة فعل الإدراك؛ فسأرشدك إلى إدراك مخاوفك ومتابعتها كي تتمكن من البدء في فهم الاختيار الذي اتخذته بتسليط الضوء على هذه المخاوف.
* **في اليوم ٢** ستكون في طريقك إلى الرغبة في التغيير. وقد يبدو ذلك صعبًا، لكن ثق أنك بالفعل في منتصف الطريق؛ فمجرد انتقاء هذا الكتاب يمثل خطوةً كبيرة أقدمت عليها بنفسك، وهي الخطوة التي تبين رغبتك في أن ترى الحب بدلاً من الخوف.
* **في اليوم ٣** ستبدأ في اختيار منظور الحب، كما ستبدأ في الإقرار بأن الخوف ليس له مكان في نفسك بعد الآن.

- **في اليوم ٤** سيكون التركيز على مبدأ الامتنان، والذي سيوقظ بداخلك حضور الحب، وسيمنحك بعض الجرعة الإضافية من أجل الحصول على الطاقة الكافية لتحمل صعوبة اليوم التالي.
- **في اليوم ٥** سيتم تكريس جهدك للعمل على فكرة التسامح. ولكن لا تنزعج كثيرًا - فأنا لا أتوقع منك مسامحة الجميع مرةً واحدة؛ فكل ما سأفعله في هذا الأسبوع فقط هو توضيح إمكانية التسامح؛ لأشحذ رغبتك في الانتقال إلى المرحلة التالية من الممارسة.
- **في اليوم ٦** سيتم توجيهك إلى إيقاظ أسلوب الحب في التفكير والذي يؤمن بتحقق المعجزات. وسيتم ذلك عبر تمارين ستساعدك على الخروج بعيدًا عن منطقة الأمان لرؤية عالم تتجاوز ملامحُه ما اخترت في السابق أن تؤمن به.
- **في اليوم ٧** سأختتم تمارين الأسبوع بالتأمل الذاتي والإعداد النَفسي؛ حيث ستقضي آخر يوم في كل أسبوع، وأنت تفكر في الأيام الستة الماضية. ثم في المساء، ستجهزُ نفسك للأسبوع القادم عن طريق قراءة مقدمة الفصل التالي.

هل فهمت كل ما سبق؟ بسيط، أليس كذلك؟ إذن، أنت الآن على درايةٍ كاملة بالخطة، وبالتالي يمكنني أن أوضح لك وعد هذا الأسبوع. فعندما تنشط أسلوب الحب في تفكيرك، ستتعرف على حقيقةٍ جديدة:

١. ستدعمك عقلية المعجزات في كل مجالات حياتك.
٢. ستبدأ في استيعاب خوفك؛ ومن ثَمَّ ستصبح راغبًا في إطلاقه خارج ذاتك.
٣. يؤدي كلُ تمرينٍ من تمارين الكتاب إلى حدوث تحول كبير في منظورك للحياة، وكلما زادت التحولات الدقيقة التي تحدث في حياتك، زاد شعورك بالراحة والسعادة.

٤. ستتنحى جانبًا كل مشاعر انتقاد الغير والهجوم عليهم والغضب.
٥. ستدرك بشكل فطري نوعًا جديدًا من الصفاء والسكينة، وستحدث المعجزات بشكلٍ تلقائي.

شيءٌ مدهش جدًّا، أليس كذلك؟ بالطبع لديك الكثير لتتطلع إليه! ولكن عليك دومًا أن تتذكر التركيز على كل تمرين، كما ينبغي أن تكون صبورًا وأن تتنفس بعمق طوال الطريق.

دعنا نستهل عملنا الآن ونتخلص من بعض الخوف.

اليوم ١

لاحظ خوفك

مرحبًا بك في حياتك الجديدة! فاليوم سننطلق في رحلة الإدراك الجديد، وهي مغامرةٌ ستغير الطريقة التي تتعايش بها مع أي شيءٍ من حولك. وسيتركز هدفك اليوم في ملاحظة أفكارك وأفعالك وطاقتك، وحتى هذه اللحظة، من المحتمل جدًّا أن يكون الخوف هو المسيطر على الوضع بأكمله، وربما بشكل لا تدركه حتى؛ فربما تتجنب طلب زيادةٍ في الراتب خشية الرفض، أو من الممكن أن تكون خائفًا من اتباع شغفك لأنك تعتقد أنك ستضطر للتنازل عن الأمان المالي مقابل هذا الشغف.

عندما تكون غير مدركٍ للخوف الكامن بداخلك، تجده يتشعب ليدخل كل مجالات حياتك.

ما سنفعله يهدف اليوم إلى رفع درجة وعيك، واستكشاف الأنماط القائمة على الخوف في عقلك. لذا، عليك ملاحظة سلوكك، إذا كنت ترغب حقًّا في تغييره؛ فيجب أن تنظر مباشرةً إلى خوفك لكي تدرك أن إيمانك بأكاذيبه كان خيارًا اتخذته أنت بنفسك. لذلك بدايةً من اليوم، ستبدأ رحلة الاختيار بطريقة مختلفة.

لدى كل شخصٍ تخوفات فردية يظنها فريدة من نوعها. فكل واحدٍ منا يلتقط خوفًا من ماضيه، ثم يعيده مرةً أخرى إلى حاضره، ويتصوره في

مستقبله؛ فتجد نفسك كلَ يومٍ تتخذ قرارًا بنسيان أمر السعادة، وتختار أن تتصورَ الخوف لتعايشه فيً "واقعك". لذا، ستساعدك ممارسة اليوم على أن تكون على علمٍ بالكيفية التي كنت منصاعًا بها لمخاوفك. ويذكر منهج *A Course in Miracles* أن التصور ما هو إلا إدراك، وبالتالي أصبحت أيةُ معتقداتٍ قائمة على الخوف - ظللت تتصورها على شاشة العرَض في داخلك - بمثابة فيلم يعرض حياتك. لذلك، حان الوقت لإدراك ما تتصوره حتى تتمكن من البدء في كتابة السيناريو من جديد.

■ تأملات صباحية في اليوم ١

ابدأ ممارستك اليوم بقراءة التأمل الصباحي التالي، وبعد الانتهاء مباشرةً من قراءتها اجلس صامتًا لمدة دقيقةٍ واحدة - أغلق عينيك وتنفس بعمق، بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم. ستتيح هذه الدقيقة من الصمت للرسالة أن تصل إلى عقلك وتنفذ إلى كينونتك. وتذكر أن ما نفعله معًا سيكون بالغ الدقة، وبالتالي لا تظن أن دقيقةً واحدة من السكون سيكون لها تأثير عليك، ولكن ثق أن كلَ ثانيةٍ تختارُ فيها منظورًا جديدًا هي معجزةٌ بالفعل.

اليوم سأراقب خوفي؛ حيث أفتح قلبي وعقلي لأرى كيف اخترت الخوفَ بديلاً عن الحب. اليومَ سأراقب نفسي كما لو كنت واقفًا في الشارع لألقي نظرةً على العالم الذي صنعته بنفسي. سألحظ كيف كانت مخاوفي تدير حياتي، وسأنتبه إلى أنماط الخوف عندي. وبدون إصدار أية أحكام، سأدرك بالضبط أين اختار عقلي الخوفَ خطأً، وكيف أفسدت تلك الأفكار القائمة على الخوف سعادتي. أعلم أن هذه الممارسة خطوةٌ أولى لإزاحة الغطاء عن أنماط الخوف المدمرة لديَّ لإحداث تغييرٍ قوي.

إنني مستعد وراغب في وقادر على النظر إلى الأفكار الوهمية التي لم أكف عن تصورها. إنني راغبٌ في إدراك خوفي ومتابعته.

عبارة اليوم ١ التوكيدية

أرغب في إدراك خوفي ومتابعته.

في أي وقت تلاحظ فيه أن مخاوفك تتصاعد أمامك في أثناء النهار، ردد العبارة السابقة. فمثلاً: إذا أصابك القلق في أثناء العمل أو كنت متوترًا قبيل موعدٍ ما أو غير مرتاح لمقابلة شخصٍ تلقاه لأول مرة، يمكنك بكل بساطة استخدام العبارة السابقة نفسها: *أرغب في إدراك خوفي ومتابعته.* وتُعتبر ممارسة ملاحظة خوفك أمرًا مهمًّا لأنها تمهد لك السبيل نحو فهم أدوات التحكم لديك، وسيكون هذا الإدراك مفيدًا في التمارين القادمة.

اجعل هذه الرسالة معك طوال النهار بإدخالها في هاتفك كرسالة تذكيرٍ كل ساعة. وعند انتهاء رسالة التذكير اقرأ العبارة التوكيدية لتذكر نفسك برفقٍ بالنظر بكل شجاعةٍ إلى خوفك ومواجهته وقُل "أرغب في إدراك خوفي ومتابعته".

لحظة المعجزة

بالإضافة إلى استخدام العبارة السابقة، اضبط منبه هاتفك على وقت الظهيرة (أو استراحة الغداء) بإشعارٍ يُسمى "استراحة المعجزة". وهذه اللحظة تُعتبر هي لحظةُ المعجزة، وهي لحظة لها - وثق في كلامي - القدرة على تحويل طاقة يومك بأكمله! وعندما يرن منبهك، ذكِّر نفسك برفقٍ أن تختار الحبَ بدلاً من الخوف، وذلك عن طريق تكرار عبارتك السابقة.

التمرين المسائي في اليوم ١

بمجرد عودتك إلى المنزل بعد انقضاء يوم العمل، خصص عشر دقائق للتأمل فيما توصلت إليه، ثم راجع مفكرتك اليومية وتأمل فيها. واكتب بعد ذلك عن إجاباتك الأسئلة التالية:

١. ما المواقف التي مررتُ بها اليوم، وأدت إلى إثارة الخوف عندي؟
٢. ما الأفكار التي حركت الخوفَ لديّ؟
٣. ما المشاعر التي أحسست بها، عندما كنت في حالة خوف؟
٤. كيف أثر خوفي على سلوكي؟

ستستخدم مفكرتك طوال الأسابيع الستة القادمة لتوثيق سير العملية. وسيمثل كلُّ تدوينٍ في المفكرة مؤشرًا للتقدم الذي تحرزه. ولذا احرص على أن تأخذ هذه الخطوة على محمل الجد؛ لأنك ستراجع وتتأمل في عملك بالأسابيع القادمة. وإذا كانت كتابة مشاعرك أمرًا غير مألوفٍ لك أو يمثل شيئًا من التحدي، فلا تجهد نفسك كثيرًا. فقط أمسك بقلمٍ وورقة، وابذل ما بوسعك للإجابة عن الأسئلة، ودع أفكارك تتدفق وحدها. ومع مرور الوقت، سيصبح الأمرُ أكثرَ سهولةً وستلاحظ بنفسك تأثير تدوين إجاباتك كل يوم.

ضع منذ هذه اللحظة قائمةً بالمخاوف التي لم تكشف عنها. وفي حال ما كان الخوفُ واضحًا لك، فكل ما عليك فعله وقتها هو كتابة هذا الخوف فحسب، وتذكر أن تكون دائمًا على قدرٍ كبير من الانتباه، حتى ولو كنت غير قادرٍ على تحديد مكامن الخوف بالضبط. فإذا كان الأمر كذلك، فربما يصبح أسهل إن أصبحت مدركًا للطرق التي قد "تلعب فيها الدور الأصغر"، بمعنى أنك تختفي في مواقفٍ معينة أو تتجنبها. فعلى سبيل المثال، ربما قررت عدم الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية مرةً أخرى. هل من الممكن أن يكون السبب وراء ذلك هو أنك تتوتر إزاء الطريقة التي

سيراك بها الناس؟ أو ربما لا تتحدث في قاعة الاجتماعات. هل السبب أن لديك خوفًا متأصلاً بأن أفكارك قد تُقابل بالرفض؟ لكنك إن أوليت سلوكك اهتمامًا خاصًّا، يمكنك حينها البدء في أن تتعامل بصدق مع المخاوف التي قد نشأت على نكرانها.

وبمجرد أن تحدد بعض مخاوفك، خُذ بعض الوقت لتحديد أي من هذه المخاوف هي الأقوى. ثم بعدها اختر أعلى ثلاثة مخاوف لديك وصنف درجة قوة كل واحدٍ منها على مقياسٍ من ١ إلى ١٠ (درجة ١٠ هي للأقوى). اكتب هذه المخاوف أعلى صفحةٍ جديدة في مفكرتك، ثم كرر عبارتك التوكيدية بصوتٍ عالٍ "أرغب في إدراك خوفي ومتابعته، كما أنني فخورٌ بنفسي لقيامي بهذا العمل".

وعندما تتأهب لأن تأوي إلى فراشك ليلاً جهز نفسك لتمرينٍ آخر. ففي كل ليلة سأوجهك نحو التأمل الذاتي؛ ذلك التمرين الذي يفسح المجال أمام عقلك الباطن ويجعل عقلك الواعي يتراجع إلى المقعد الخلفي. دعنا نتجه إلى قوائم مهامك، ونفسح مجالاً أمام الإلهام لكي يتقدم أولاً. ستذهب هذا المساء في رحلة تأمل ستساعدك على التفكير بعمقٍ في أحداث اليوم كلها من منظور الحب، وقد يستدعي عمل اليوم بعض الأشياء غير المريحة، لكن لا تقلق وتذكر أن مواجهة مخاوفك تُعتبر جزءًا كبيرًا من هذه الممارسة - وبعد كل ذلك إن لم تدرك ما لديك من خوف، لن تتمكن مطلقًا من التحرر منه. ومن خلال هذا التمرين التأملي، ستنفصل، من ناحية الطاقة، عن المخاوف التي شعرت بها اليوم.

وفيما يلي أول تمرين تأملي تخوضه. اتبع إرشاداتي بالأسفل أو قُم بزيارة الموقع الإلكتروني www.gabbyb.tv/meditate إذا أردت الحصول على العبارات التأملية سمعيًّا.

توجه إلى مساحة التأمل الخاصة بك ثم اجلس بشكلٍ مستقيم على الأرضية أو على كرسي، واسمح لأكتافك بالعودة إلى مكانها الطبيعي بكل رفقٍ. واجعل جسدك مستقيمًا لتلقي الطاقة التي ستأتيه عبر التأمل.

أغمض عينيك، وضع يديك على ركبتيك، واجعل راحتيك متجهتين للأعلى، ثم خُذ نفسًا عميقًا تستنشقه من الأنف، وتزفره إلى الخارج من الفم. استمر في هذه الدائرة من التنفس حتى تصل إلى مركز التأمل لديك.

- توقف لحظة للتفكير في المخاوف التي شعرت بها خلال يومك.
- اسمح لنفسك بعيش اللحظة.
- اجعل جسدك هو مركز التأمل.
- تنفس بعمقٍ، بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم.
- واصل هذه الدائرة من التنفس.
- استنشق المشاعر التي مرت بك اليوم.
- أعطِ نفسك فرصةً لاحترام أية مشاعر تخالجك من عدم الراحة أو القلق أو الخوف.
- كن حاضرًا مع مشاعرك.
- استنشق مشاعرك، ودعها تتغلغل داخلك.
- أخرج الزفير.
- اسمح لنفسك بتقبل واحترام أية مشاعر بداخلك الآن.
- خُذ نفسًا عميقًا أخيرًا ثم اطرده إلى الخارج.
- افتح عينيك، عندما تكون مستعدًّا.

اليوم ٢

كُن راغبًا في التغيير

تُعد ممارسة اليوم ضرورية للعيش بأسلوب تفكير قوامه المعجزات. ويُعتبر أقل قدر من الرغبةٍ لديك في رؤية حياتك يملؤها الحب بمثابة الحافز على إحداث التغيير الأعظم فيها. فعندما تصبح راغبًا في التغيير، تستسلم بذلك لإدراكٍ أعظم ألا وهو إدراك الحب. ويجدد هذا الخضوع الكامل التواصل مع طاقتك الاستمرارية (الدليل الداخلي)؛ حيث سيصبح صوت طاقتك الاستمرارية الذي ينبض بالحب أكثر وأقوى حضورًا، كلما زاد تسليمك له. ويدور عمل اليوم حول تحرر الذات والتسليم للرغبة العميقة بداخلك؛ فعندما تتحرر سيفتح ذلك التسليمُ الأبوابَ بمصراعيها أمام اتصالك بالدليل الداخلي - وسيتقدم صوتُ الحب ليقودك نحو مدركاتٍ جديدة، كما سيصبح رفيقَ دربٍ أبديًّا على مدى رحلة التحول إلى عقلية المعجزات.

■ تأملات صباحية في اليوم ٢

استهل يومك ٢ بالتأمل الصباحي التالي. وبعد الانتهاء مباشرةً من قراءته، اجلس صامتًا لمدة دقيقةٍ واحدة - أغلق عينيك، وتنفس بعمق، بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم. دع الكلمات تستقر في ذهنك وتقُدك إلى تحولاتٍ جذرية.

أريد اليوم رؤية الأشياء من منظورٍ مختلف، كما أرغب في تغيير منظومتي العقلية. أعلم أن أي تحول طفيف في الإدراك سيقودني إلى تغيرٍ رائع. وأنا على يقين من أن التغيير هو ما أحتاج إليه. أنا سأسلّم للحب، وأرغب فيه، ومستعد لرؤيته. فيا طاقة الاستمرارية أريني ما لديكِ ودليني على الطريق...

عبارة اليوم ٢ التوكيدية

أريد رؤية ذلك من منظورٍ مختلف.
أريد أن أرى الحب.

دع هذه العبارة تقُدك إلى التخلي عن الخوف في كل لحظةٍ تشعر فيها بالعجز أمامها. استخدمه لفتح قلبك، والاستسلام للحب بديلاً.

وها قد حان الوقت لضبط منبهك مرةً أخرى على لحظة المعجزة. وتتمثل لحظة المعجزة اليوم في رسالة تذكير بأنك تريد التغيير. وعندما يرن منبهك، ردد العبارة السابقة: *أريد رؤية ذلك من منظورٍ مختلف. أريد أن أرى الحب.*

■ التمرين المسائي في اليوم ٢

أريد رؤية الحب بدلاً من...

يُعتبر تمرين اليوم المسائي أداة قوية للغاية. احذر من: أنك قد تعارض هذا التمرين في البداية؛ فما سأطلب منك فعله هو القليل من العصف الذهني. ولكنه مهمٌ للغاية؛ لأن العصف بالخوف خارج عقلك هو بالضبط ما تحتاج إليه.

هيا نبدأ.

توقف لحظة للتفكير في يومك، واكتب قائمةً بكل مشاعر الخوف التي عارضتك اليوم. واكتب بجانب كل خوف هذه العبارة التي وردت في منهج *A Course in Miracles*: "أريد رؤية الحب بدلاً من هذا"؛ فمثلاً إذا كان خوفك يتمثل في: "أخاف من التحدث في قاعة الاجتماعات خشية رفض أفكاري"، فاكتب بكل بساطةٍ: *أريد رؤية الحب بدلاً من هذا*.

اكتب قائمةً بمخاوفك ثم أكد على أنك تريد أن ترى الحبَ بدلاً من الخوف.

يُعتبر تمرين الرغبة اليوم بسيطًا ولكنه قويٌّ، فكل ما عليك القيام به هو التعمق أكثر في رغبتك قبل الذهاب للنوم - أي أن تتذكر بشكلٍ أساسي تمرين الخضوع للحب. لذا دعني أكون مرشدتك فيما يلي، وإذا كنت ترغب في التأمل السمعي، قُم بزيارة www.gabbyb.tv/meditate.

- كن مستريحًا في مساحة التأمل التي حددتها.
- اجلس بشكلٍ مستقيم، وخُذ نفسًا عميقًا بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم.
- استمر في هذه الدائرة من التنفس طوال فترة التأمل.
- قُل هذه الكلمات كأنها الدليل الذي تتبعه.
- شهيق: *لقد اخترت التحرر من خوفي.*

- زفير: *إني أسلِّمُ للحب.*
- شهيق: *لقد اخترت التحرر من خوفي.*
- زفير: *إني أسلِّمُ للحب.*
- شهيق: *لقد اخترت التحرر من خوفي.*
- زفير: *إني أسلِّمُ للحب.*
- استمر في الشهيق والزفير مع نطق هذه الكلمات حتى تصبح مستعداً لفتح عينيك.

اليوم ٣

اختر منظورًا جديدًا ترى منه الحياة

الآن وقد صِرت على مدار اليومين الماضيين على علمٍ كامل بالخوف الذي يقبع في نفسك، وأصبحت أيضًا على شغفٍ بطرده إلى الخارج، تأتي الخطوة الثالثة في أن تختار الحب كبديلٍ عن الخوف - لذلك ستمارس في هذا اليوم عملية اختيار إدراكٍ أفضل بتحضيرٍ مُسبق؛ فستجد نفسك أمام تمرين قلب الخوف رأسًا على عقب وهو وسيلةٌ مدهشة سنستخدمها على مدار هذا الكتاب. لكننا في الوقت الراهن سنجعل الأمور تظل على وتيرتها الهادئة (ولكنها لا تزال قوية جدًّا)، وسأظل معك لتمتد بذاتك إلى ما وراء معتقداتك المُقيدة عن طريق اختيار منظورٍ إيجابي أكثر للحياة، مع الاستمرار في الاستسلام للدليل والإيمان بالحب. وتذكر أنك لم تعد بحاجةٍ إلى اكتشافه... فسأظل معك لمساندتك. والآن، فلننطلق معًا نحو تبديل مشاعر الخوف.

■ تأملات صباحية في اليوم ٣

فلنبدأ الآن تمرينًا يوميًّا آخر نستهله بقراءة التأملات الصباحية. وبعد الانتهاء مباشرةً من قراءتها اجلس صامتًا لمدة دقيقةٍ واحدة - أغلق

عينيـك وتنفسـ بعمق، بشهيـقٍ من الأنف وزفيـرٍ من الفـم. دع الكلمات تستقر في ذهنك وافتح قلبك وعقلك أمام مدركاتٍ وأفكارٍ جديدة.

هناك دائمًا منظور للحب، وها أنا اليوم أرحب بكل تصورٍ جديد. وأرغب في التخلي عن معتقداتي القديمة التي لطالما قيدتني في حياتي وأفسح اليوم للحب مجالاً للدخول. وقد اخترت أن أؤمن بأنه هناك دائمًا منظور للحب. لقد اخترت أن أرى الحب.

عبارة اليوم ٣ التوكيدية

الحب لم يصنع هذا.

تُعتبر هذه الرسالة المُستلهَمة من منهج *A Course in Miracles* تذكيرًا قويًا بأن الخوف ما هو إلا وهمٌ وأن الحب فقط هو الحقيقي. استدعِ هذه العبارة لمواجهة أوهام الخوف عندك وتذكر في هذه اللحظة مدى زيف تلك الأوهام. فبعد أن أصبحت في اليوم الثاني راغبًا في رؤية الحب كبديلٍ عن الخوف، ستؤكد اليوم فكرة أن الحب لم يصنع إحساسك بالخوف. وتدعم هذه التمارين بعضها البعض، كما تقوي من التزامك بالحب. وعليك استخدام هذه العبارة طوال اليوم، كلما شعرت بالخوف يتسلل إلى نفسك. ولا يحتاج الأمر منك التفكير فيه كثيرًا؛ فعندما يتسلل الخوف إليك واجهه فحسب بهذه العبارة التوكيدية المؤمنة بالحب ودع طاقتك الاستمرارية تؤدِ دورها.

تأكد قبل أن تخرج من باب منزلك، اضبط المنبه على لحظة المعجزة في منتصف النهار بعبارة اليوم. *الحب لم يصنع هذا.*

في وقتٍ ما من اليوم قم بجولةٍ في رأسك تكتشف فيها الكيفية التي تؤثر بها عبارتك التوكيدية السابقة على معايشتك للحياة، ثم اكتب اللحظات التي استخدمت فيها العبارة التوكيدية هذا الصباح، وأجِب بعدها عن الأسئلة التالية:

١. ما مشاعر الخوف التي انتابتني؟
٢. بمَ شعرت عند استخدام عبارة اليوم التوكيدية؟
٣. كيف تبدلت طاقتي (ولو للحظةٍ واحدة)؟

■ التمرين المسائي في اليوم ٣

ذات مرة كتبت تغريدةً على تويتر قلت فيها: "لقد اخترت أن أرى الحب بدلاً من هذا". وعلقت واحدة من متابعي حسابي على تويتر تقول: "الكلام أسهل من الفعل..."، وكان رد فعلي المبدئي *يا إلهي، هذه الأخت تحتاج إلى الانفتاح على المعجزات*؛ لكنني أتفهم جيدًا من أين أتت بأفكارها؛ فقد اعتدت حدوث هذا الأمر معي، وللأسف هي ليست الوحيدة في ذلك؛ حيث إن العقل الذي يبني أفكاره على الخوف يؤمن بأن التغيير أمرٌ شاق، فضلاً عن صعوبة العمل الذي ينعكس على الذات. لكن فلنواجه الأمر: أن يستنزفك الخوف أصعب بكثيرٍ من أن تبدي رغبتك في الحب - فقد انخدعنا فحسب بالتفكير في أن الخوف "أسهل" نظرًا لأنه مألوف أكثر بالنسبة لنا. فحين يشتكي الكثيرون في محاضراتي بكم الوقت والجهد الذي يتطلبه التغيير، أرد عليهم وأقول "يتطلب الأمر الكثير من الوقت والجهد لتشعر بالانهيار في النهاية، أليس كذلك؟".

وبعد وضع ذلك في الحسبان، يأتي دور التأملات المسائية اليوم لتدعم التزامك عن طريق كتابة خطاب لطاقتك الاستمرارية ولاستسلامك للحب أكثر مما هو قائم. خُذ قلمًا وورقة واكتب الآتي:

عزيزي دليلي الداخلي:

إني ألتزم بتبديل مخاوفي إلى مشاعر حب، كما عقدت العزم على فتح قلبي وعقلي للحب، وسأترك حدسي يرشدني. أرحب بكل المهام الروحانية التي قد تلقاني في طريقي وأنا على استعدادٍ تام لها وأرغب فيها

كما أنني قادر على جعل المخاوف بداخلي تتبدد بنور الحب. لقد اخترت أن أرى الحب بدلاً من الخوف.

اختم هذا الخطاب بتوقيعك، ثم الصقه على مكتبك أو مرآة حمامك أو على لوحٍ - في أي مكانٍ يمكنك رؤيته فيه كثيرًا. المهم أن تضعه في مساحة مميزة مخصصة لك وحدك.

اليوم ٤

الامتنان هو التوجه المثالي

يُعتبر اليوم الرابع من كل أسبوع مدهشًا حقًّا؛ لأنه يركز على شعور الامتنان. فعندما تكون ممتنًّا لما لديك، يرفع ذلك من طاقتك الحيوية؛ حيث تجذب طاقتنا ذات المستوى الأعلى المزيد من الخبرات عالية المستوى لخلق شعورٍ مستمر بالحب. ويُعد الشعور بالامتنان جزءًا لا يتجزأ من أسلوب التفكير القائم على المعجزات، كما أنه سيؤثر تأثيرًا عميقًا على طاقتك.

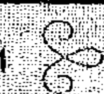
وسيتم توجيهك على مدار ممارستك لتمارين هذا الكتاب إلى رفع مستوى وعيك بالامتنان. وسيقاوم صوتُ الأنا المشحون بطاقة الخوف الامتنانَ مهما كلفه الأمر؛ فالأنا تعشق السعي وراء المشكلات وتوجيه جُل اهتمامك إلى ما لا تملكه. لذا، سيساعدك تفهمك لمقاومة الأنا عندما يأتي الأمر لبناء عضلات الامتنان وإطلاق العنان لروح التقدير، وثق تمامًا أن شعور الامتنان أقوى من الخوف.

■ تأملات صباحية في اليوم ٤

فلنبدأ تمارين اليوم بقراءة تأملٍ صباحي مؤثر. توقف لحظةً لقراءة الفقرة التالية، ثم اجلس صامتًا لمدة دقيقةٍ واحدة، ثم دع شعور الامتنان يغمرك؛ حيث إن التركيز على شعور الامتنان حتى ولو للحظةٍ واحدة سيجدد نشاط مجال طاقة الحب لديك. وتُعتبر هذه الطاقة هي ما تحتاج إليه لتسهيل جريان عملية التبديل من الخوف إلى الحب؛ لذا كُن على استعداد للشعور بالعظمة التي سيهبها لك الامتنان.

أبدأ يومي بالشعور بالامتنان، فأنا ممتن هذا اليوم الآخر، وممتن لتنفس الهواء، وممتن للأشجار والعُشب والسماء. أفتح عقلي اليوم للتركيز على الشعور بالامتنان. وسأنفض عن نفسي توافه الأمور، وكل المعتقدات التي لطالما قيدتني في حياتي؛ فقد اخترت الشعور بالامتنان كبديلٍ.

عبارة اليوم ٤ التوكيدية



الامتنان هو توجهي الوحيد اليوم.

ضع لنفسك رسائل تذكير يومية للتركيز على الأمور الجيدة؛ حيث إن الشعور بالامتنان يطلق العنان لحضور الحب بداخلك كما أنه يثير فكر المعجزات في عقلك. كذلك فإن تركيزك على الشعور بالامتنان يعيد ربطك بالحب. والجأ على مدار اليوم إلى العبارة السابقة باعتبارها تذكيرًا رقيقًا للتخلص من الخوف والتركيز بدلاً منه على الامتنان.

والآن حان الوقت مجددًا لضبط منبهك في منتصف النهار على لحظة المعجزة. وعندما يرن، ردد العبارة السابقة.

■ التمرين المسائي في اليوم ٤

استهل هذا المساء بإعداد قائمة للامتنان. أحضِر دفتر ملاحظاتك مرةً أخرى، وتوقف برهةً من الزمن للتفكير، ثم اكتب قائمةً من عشرة أشياء في حياتك تعتبر نفسك ممتنًّا لها. قد تكون تلك الأشياء كبيرة أو صغيرة؛ أيًّا كان ما أنت ممتنٌّ له اليوم.

ولنأخذ الآن منحى أكثر عمقًا؛ حيث يُعتبر هذا المساء فرصةً لرؤية الامتنان في المجالات الصعبة في حياتك. فمن السهل أن تكون ممتنًّا للأشياء الجيدة، ولكن الأمر يختلف تمامًا عند الامتنان نحو المجالات الصعبة في حياتك.

ابدأ بمراجعة ملاحظاتك من اليوم ١، حينما حددت الخوف لديك. ثم ضع قائمةً بالمخاوف الخمسة لديك، وبعد ذلك اكتب بجوار كل واحد منها ما تعلمت، والسر في شعورك بالامتنان إزاء هذه التكليفات. خذ دقيقة في محاولة رؤية مخاوفك في ضوء جديد. ألا يمكن أن تكون هذه المواقف الصعبة تقدم لك فرصًا للنمو؟ الإجابة هي نعم! يساعدك هذا التمرين في التركيز على الكيفية التي يقودك بها خوفك إلى النمو بدلًا من البقاء عالقًا في مخاوفك. لذلك، ربما مثلًا يكون إدراكك لخوفك من بناء علاقات مع الآخرين أن يكون نداء لك لتتعامل مع الشعور الكامن في أعماقك بالوحدة، والذي مررت به كمراهق، أو عندما أصبت بالإفلاس. ربما يكون ذلك قد أدى إلى جرح لم يلق الرعاية اللازمة في وقته لكي يندمل. أو ربما تكون مشكلاتك مع أفراد أسرتك قد دفعت بكل السلبية الكامنة في داخلك إلى السطح، بحيث صار بإمكانك الآن أن تتعامل معها. لذا، بدلًا من أن تنظر إلى مخاوفك باعتبارها مشكلات، اشعر بالامتنان للتكليف الحب الرامي إلى تحقيق النمو الروحي. تقدم لنا كل المشكلات فرصًا لتقوية إيماننا بالحب. وربما يكون من الصعب عليك أن ترى الفرصة الكامنة في بعض المشكلات – ولكن تحلَّ بالرغبة في أن ترى فرص النمو في كل المواقف الصعبة.

اليوم ٥

سر التسامح - تعلم أن تتسامح

يُعتبر التسامح حجر الأساس لحياةٍ يملؤها الحب والمعجزات؛ حيث تيسر ممارسةُ شعور التسامح السبيلَ لنا كي نتخلص من ماضينا القديم النابع من الخوف، ونركز على اللحظة الراهنة؛ فيدفعنا التسامح إلى طرد مشاعر الاستياء التي ربما نكون قد أبقينا عليها داخلنا لعقودٍ من الزمان، أو تلك المشاعر التي تكونت حديثًا. لذا، سيتركز اليوم الخامس من كل أسبوع على فكرة التسامح.

إذا ظللت غير متسامحٍ؛ فهذا يعني أنك تصم أذنك عن سماع صوت الحب؛ حيث يذكر منهج *A Course in Miracles* أن: "العقل غير المتسامح يملؤه الخوف، ولا يفسح أي مجالٍ للحب كي يعبر عن وجوده؛ فلا يسمح له بمكانٍ يفرد فيه جناحيه بسلام ويحلق عاليًا فوق محن العالم. ولا يشعر العقل غير المتسامح سوى بالحزن وبلا أي أملٍ في الشعور بالراحة أو التخلص من الآلام. إنه يعاني ويغرق في الشقاء، ويحدق في الظلام فلا يرى شيئًا، لكنه مع ذلك يبقى على يقينٍ بأن الخطر يترصده هناك".

ولكي تقتحم هذه المشاعرَ التي تفيض بالمعاناة والظلام والشقاء، والتي يتسبب فيها عدم التسامح، عليك أن تأخذ هذه الخطوة على محمل الجدية. حيث يُعد تمرين اليوم ضروريًّا للغاية، وسنستهله بالتسامح مع الذات. نعم هذا صحيح: ستبدأ بنفسك!

■ تأملات صباحية في اليوم ٥ :

ستبدأ هذا اليوم بطرد مشاعر الكراهية الذاتية والهجوم على الذات من خلال ممارسة التسامح. وستبدأ هذه العملية بتغيير أسلوب حوارك الداخلي مع نفسك، فإذا كنت ذلك الشخص الذي يحب أن يُشعِر نفسه بالذنب، أو يقلل من إنجازاته، أو يحكم على نفسه في كل عملٍ يقوم به، إذن هذه الخطوة من أجلك أنت! اشعر بالارتياح في مساحة التأمل، ثم اقرأ الفقرة التالية، واجلس بعدها لمدة دقيقةٍ واحدة صامتًا، وأطلق العنان لشعور التسامح كي يغمرك.

سأترك اليوم نفسي دون عقاب، وسأنظر إلى تجربة حياتي بعين الحب. إنني أسامح نفسي على كل الأفكار والأفعال التي سيطر عليها الخوف، وأعلَم جيدًا أنه حينما أتخلى عن غضبي وهجومي على نفسي، فإني أعيد بذلك حضور الحب بداخلي. أسامح نفسي، وأفسح الطريق أمام دليل الحب للدخول. اليوم التسامح مع الذات هو مهمتي الرئيسية.

عبارة اليوم ٥ التوكيدية

أسامح نفسي على اختيار الخوف، واليوم أختار الحب بديلاً.

تؤكد عبارة اليوم التعزيزية من جديد على رغبتك في مسامحة نفسك. فقد نشفق أحيانًا على أنفسنا لاختيارنا الخوف لفترةٍ طويلة، ولكن الحقيقة هي أننا لم نعرف غالبًا أي شيءٍ أفضل. أما الآن وقد التزمت بطريق الحب ستستطيع أن تسامح نفسك لاختيار الخوف - وتبدأ في اختيار الحب بدلاً منه.

تأكد قبل أن تخرج من باب منزلك أن تضبط منبهك في منتصف اليوم على لحظة المعجزة ليذكرك بتكرار عبارة اليوم: أسامح نفسي على اختيار الخوف، واليوم أختار الحب بديلاً.

■ تمارين مسائية في اليوم ٥ :

تسامح مع الإسقاطات التي حملتها على نفسك. حيث يذكر دورة *A Course in Miracles* في هذا السياق أن ما تقوم به من إسقاطٍ هو ما تدركه؛ بمعنى أن ما تراه بداخل عقلك يحدد ما تراه بخارجه. وسيستدعي هذا التمرين إسقاطات الأنا ويبددها بضوء ردود الحب. والآن أحضر دفتر يومياتك، واكتب فيه خمس طرق قمت فيها بإسقاط الخوف على نفسك، واكتب - بجانب كل خوفٍ - الرد عليه.

ومثال على ذلك، اقرأ ما يقوله الخوف والرد المحتمل عليه فيما يلي:

الخوف: لن أعثر أبدًا على السعادة الحقيقية.

رد الحب: هذا الخوف لن يفيدني، إنني أسامحه وأختار الحب بدلاً منه.

قد يبدو هذا التمرين غير مريح في البداية - ولكن هذا طبيعي وجيد تمامًا؛ فالخروج من نطاق منطقةٍ راحتك هو بالضبط ما تحتاج إليه. وتذكر أن هذا العمل لا يهدف إلى إبقائك عالقًا - بل بالعكس يرشدك إلى مواجهة مخاوفك مباشرةً لكي تتمكن من تغييرها من خلال الممارسة اليومية. وثق بأن رغبتك في التسامح ستطلق العنان لحضور السلام والسكينة في كل مكانٍ بداخلك.

ولكي تنفصل عن إيمانك بالخوف، يقودك منهج الدورة إلى مسامحة كل شخص وكل شيء - بما في ذلك خوفك؛ حيث إنك عندما تسامح خوفك؛ فأنت بذلك تعترف أمام نفسك بأنه ليس حقيقيًا. فمن خلال التسامح وحده يمكنك إدراك الخوف على أنه اختيار خطأ أسقطته على نفسي وليس إيمانًا مني بأنه الحقيقة. ويذكرك التسامح بحالة الحب لديك، فعندما نتواصل مرةً أخرى بالحب نتذكر أن الخوف ليس حقيقيًا.

وستساعدك تمارين هذا المساء على أن تبدأ في التسامح مع الإسقاطات القائمة على الخوف التي حملتها على نفسك.

غَطِّ مخاوفك بدثار الحب

قبل أن تذهب إلى فراشك، افتح دفترك واكتب خطاب تسامح لنفسك. وفي أثناء كتابتك لهذا الخطاب، راجع جميع مشاعر الخوف التي أسقطتها على نفسك، ثم أمعن النظر فيما أسقطته وأدركته على أساس أنه حقيقي بدون أن تصدر أحكامًا. وعندما تفتح الخطاب، اعترف بخوف الأنا، واستخدم عبارة اليوم الثاني، *أرغب في رؤية هذا بشكلٍ مختلف*. دع هذه العبارة تُعِدّ إيمانك بالحب مرةً أخرى. ومع مواصلتك الكتابة، ضع المزيد من الحب في الخطاب، وجدد رغبتك في رؤية الحب بديلاً عن الخوف. وفي نهاية الخطاب، ابدأ في تغطية مخاوفك بدثار الحب والحنان. وذكِّر نفسك في هذه الخاتمة بأنك تبذل أقصى ما بوسعك، ثم امتدح نفسك على انطلاقها في إظهار سعادتها. واختتم الخطاب برسالة حب أخيرة. ونتيجة لما سبق، ستجد التسامح مع الذات يشكل جزءًا كبيرًا من ممارستك في الأسابيع القادمة؛ لذلك ابقَ متفتحًا وراغبًا في الارتقاء بنفسك من خلال هذه الطريقة.

اليوم ٦

توقع المعجزات

لقد اكتشفت في بداية طريقي للتعافي من الخوف أنه من الصعب الاعتقاد بأن المعجزات متاحة أمامي، فقد كنت عالقةً في الخوف والقيود، وكان فكر المعجزات بعيدًا جدًّا عما أعرفه وأفكر فيه كل يوم.

وقد تعلمت من دورة *A Course in Miracles* أن المعجزة ما هي بكل بساطة إلا تحولٌ في الإدراك. ففي اللحظة التي تختار أن تتخلص فيها من الخوف وتختار الحب بديلاً، تحدث المعجزة. ويقول منهج الدورة إن "المعجزات تحدث بشكل طبيعي، وعندما لا تحدث فلابد من أن هناك شيئًا ما خطأ".

وإذا كنت تفتقد إلى المعجزات في حياتك، اسأل نفسك ما "الشيء الخطأ؟"، وستجد الإجابة بسيطة: لقد أصبحت مخلصًا لمشاعر الخوف. ففي اللحظة التي ينحرف فيها مسار عقلك باتجاه الخوف، ينقطع حينئذٍ اتصالك مع صوت الحب بداخلك، ويسد الطريق أمام المعجزة. وحتى لو كانت هناك طاقة حب رائعة تدعمك في جميع الأوقات، لن تعي وجودها، إذا كنت عالقًا بالخوف. ومن ثمّ، عند التزامك بعقلية المعجزات، من المهم للغاية أن تذكر نفسك تكرارًا ومرارًا أن المعجزات

تحدث بشكلٍ طبيعي. وستوجهك التمارين اليوم إلى جعل عقلك منفتحًا، وإعادة إشعال جذوة الأمل بأن المعجزات متاحة أمامك الآن.

■ تأملات صباحية في اليوم ٦:

فلتستهل تمارين اليوم بتأملاتٍ صباحية ستساعدك على الانطلاق نحو المنظمة العقلية التي تؤمن بتحقق المعجزات. اجلس بشكلٍ مريح في مساحة التأمل الخاصة بك واقرأ الفقرة التالية. ثم ابقَ صامتًا لمدة دقيقةٍ واحدة، ودع الكلمات تستقر في ذهنك.

أسامح نفسي على بقائي عالقًا في الخوف، كما أنني أؤمن بالمعجزات. أنا اليوم ممتنٌّ لأن لدي رغبة في تذكر أن المعجزات هي حقي منذ يوم ولادتي، وسأفتح اليوم مجال إدراكي وأشارك في خلق المعجزات. فإني على علمٍ بأنه عندما يؤمن عقلي بتحقق المعجزات فإني بذلك لدي المقدرة على إدراك المعجزات ومعايشتها في كل نواحي حياتي. إني أؤمن بالمعجزات.

عبارة اليوم ٦ التوكيدية

إني أؤمن بالمعجزات.

تُعتبر هذه العبارة البسيطة المؤلفة من أربع كلمات قوية للغاية. لذلك ينبغي عليك قولها بصوتٍ عالٍ لنيل قوةٍ إضافية، وملاحظة التغير في طاقتك. إذا شعرت بأنك سخيف أو أحمق في بادئ الأمر تذكر أن المعجزة ببساطة ما هي إلا تحولٌ في الإدراك من الخوف إلى الحب. ضع هذه العبارة في هاتفك أو تقويم الكمبيوتر واعتدها.

أقترح عليك ضبط لحظة المعجزة على مدار الساعة. يا لها من طريقةٍ رائعة لتعيش بها يومك، أليس كذلك؟ رسائل تذكير مرة كل ساعة لتعزيز الإيمان بالمعجزات! استمتع بالدليل والإرشاد.

■ تمارين مسائية في اليوم ٦:

توقف لحظة لتتأمل يومك، وتتعرف على اللحظات التي عرقلت فيها الحب بتركيزك على الخوف. وتذكر أنه عندما تجعل الخوف يعرقل الحب؛ فأنت بذلك تقطع اتصالك بالمعجزات. (نعم، يبدو قطع اتصالك بالمعجزات تصرفًا غريبًا، ولكن معظم الناس تفعل ذلك طوال الوقت، حينما تلجأ إلى الخوف بدلاً من الحب).

أخرج دفترك من حقيبتك، وسلط الضوء على لحظةٍ واحدة مررت بها في أثناء النهار اعترضت فيها طريق الحب. ربما كُنت وقحًا مع أحد الأشخاص في الطريق، أو تحدثت بغضب مع زميلٍ في العمل، أو استيقظت على موقفٍ سيئ، وظللت تحمله معك طوال اليوم. دَوِّن سريعًا باختصار مثالاً واحدًا سيطر فيه الخوف عليك.

قد يعيدك التفكير في تلك اللحظة السلبية إلى حالتك السلبية مرةً أخرى، لذلك دع نفسك ببساطة لمدة دقيقة تشعر بتلك السلبية التي سيطرت عليك. وبمجرد أن تصبح مستعدًّا، حدث نفسك بصوتٍ عالٍ قائلًا: "إنني أسامح نفسي عن بقائي عالقًا في هذا الخوف. أعلم أن هناك منظور حب يمكنني رؤية ذلك من خلاله. إنني أؤمن بالمعجزات"، ثم اجلس بعدها صامتًا لمدة دقيقةٍ أخرى ودع طاقة هذه الكلمات تستقر في كيانك العاطفي. امنح لنفسك الوقت اللازم كي يدخل الحب حياتك ويتولى عجلة القيادة. ثم استشعر بعدها بالراحة التي ستواتيك، حينما تؤكد على إيمانك بالمعجزات. لاحظ كيف يسترخي جسدك ويلين جبينك. انتبه للمعجزة، وتلذذ بها.

فلنختتم في هذه الليلة اليوم بتأمل من دليلك الداخلي؛ فالعمل الذي قمت به هذا الأسبوع فتح الباب أمامك للاتصال بقوةٍ أكبر من ذاتك. وسأوجهك في تأمل هذا المساء نحو بدء التواصل مع نظام دليلك الداخلي للحب. قُم بزيارة الموقع الإلكتروني www.gabbyb.tv/meditate لتحميل التأمل السمعي.

تأمل الدليل الداخلي:

- اشعر بالارتياح في مساحة التأمل الخاصة بك.
- وجه راحتيك إلى الأعلى، ثم خُذ نفسًا عميقًا بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم.
- واصل هذه الدائرة من التنفس العميق طوال فترة التأمل بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم.
- اعقد النية في ذهنك على إزالة الحواجز التي تعوق حضور المعجزات في حياتك.
- شهيق: *أيها الدليل الداخلي، أشكرك على توجيهك لي نحو إدراكاتٍ جديدة.*
- زفير: *أرغب في رؤية الحب بدلاً من الخوف.*
- شهيق: *يا دليلي الداخلي، إني أرحب بصوت الحب الذي ينبعث منك ليكون معلمي الداخلي.*
- زفير: *لأن معي الحب كدليلي، لذا أتوقع المعجزات.*
- الآن اجلس صامتًا ودع صوت الحب يمضِ في طريقه إليك.

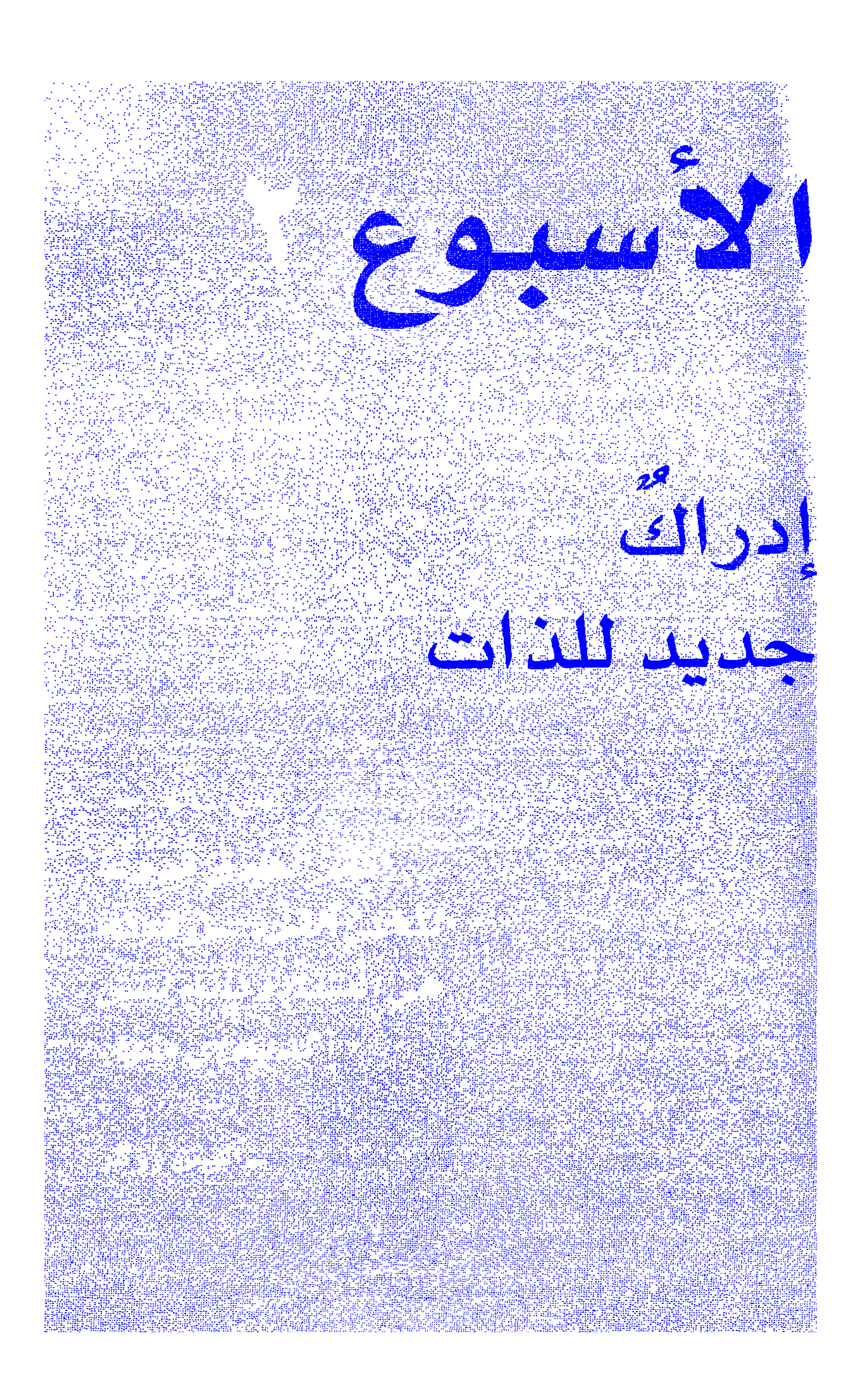
اليوم ٧

تأمل واستعد

اختتم كل أسبوع بالتأمل في الأسبوع السابق وقراءة مقدمة الأسبوع القادم. لذا، اقض اليوم بعض الوقت المريح في مساحة التأمل الخاصة بك، وتوقف لحظة كي تتأمل فيما فعلت هذا الأسبوع. قد ترغب في إلقاء الضوء على فقراتٍ أو تمارين معينة في مفكرتك كانت مؤثرة بالنسبة لك. وكذلك من الممكن أن ترغب حتى في تكرار أحد تأملاتك أو التمارين المدونة في مفكرتك.

سأراكم عمل كل أسبوعٍ فوق الأسبوع الذي يليه، لذلك لا تتردد في إحضار أدواتك معك كي تواصل رحلتك.

عندما تنتهي من تأملك في هذا الأسبوع، يحين وقت قراءة مقدمة الأسبوع الثاني؛ حيث ستعمق مقدمة الأسبوع الثاني ممارستك لحب الذات كما ستقوي إيمانك بالحب. استعد لإلقاء بذور حب الذات وتوقع تحقيق المعجزات.



الأسبوع ٢

إدراكٌ جديد للذات

أحيانًا ما يكون مصطلح "حب الذات" ذا دلالةٍ سلبية؛ فكثيرٌ من الناس يعترضون على هذه الفكرة؛ لأنهم قد يرونها على أنها من مصطلحات العصر الجديد أو نوع من النرجسية؛ لكن إكرامًا لتحقيق سعادتك، انسَ أمر المعنى الدلالي وانفتح على فكرة حب الذات؛ فهي العنصر الأساسي للقوة الداخلية، كما أنها ضرورية لأسلوب تفكيرك الذي يؤمن بتحقيق المعجزات.

أعتبر حب الذات أنه المكان الذي نلجأ إليه، عندما نتحرر من أي شيءٍ آخر. وفي مقابلة أجريت معي مؤخرًا، سُئِلْتُ: "هل تحبين الشخصية التي صرتِ عليها الآن؟"، وكانت إجابتي: "لا أعتقد أنني أصبحت شخصًا آخر؛ فكل ما في الأمر أنني تخلصت من كل ما كان يعوقني عن أن أكون ما أنا عليه بالفعل". ففي اللحظة التي تطرد فيها إدراك الأنا الخطأ بمن أنت أو من الشخص الذي تحتاج إلى أن تكونه، يصبح في إمكانك التسليم للحقيقة التي تتلخص في أنك الحب *بعينه*. إن الحب الذي أتحدث عنه هو ذلك الصوت الفطري الذي يذكرك بمدى روعتك وأهميتك، ويقودك في الاتجاه الصحيح كما يساعدك على نفض مشاعر الاستياء عن نفسك، والعودة إلى السلام الشخصي. فكلما كان هذا الحضور الداخلي مكبوتًا ولكن عبر ممارسة التسامح مع الذات وقبولها، يمكنك أن تعيد إرسال هذه الحالة المسالمة من حب الذات إلى الحياة مرةً أخرى. وإذا اتبعت الاقتراحات التي سأقدمها لك هذا الأسبوع سترى كيف سيبدأ كل من

كراهيتك لذاتك وشكك فيها في الاختفاء من حياتك. وستوقظ علاقةً جديدة مع حالة الحب الداخلية، وهي أهم علاقة في حياتك.

إنك عندما تعيد تأسيس علاقة حبٍ مع نفسك، سوف تبدأ بذلك في إدراك إلى أي مدى لا يختلف حب الذات كثيرًا عن الحب الذي تظهره للآخرين. وتعلمنا دورة *A Course in Miracles* أنك عندما تهاجم نفسك، فإنك بذلك تهاجم العالم وعندما تحب نفسك، فإنك تحب العالم. ويؤثر الهجوم المتعمد على الذات تأثيرًا مباشرًا على الطاقة من حولنا؛ أي أنه إذا كنت تهاجم نفسك طيلة الوقت، فهذا يعني أنك تهاجم العالم باستمرار. يبدو أمرًا جديًّا، أليس كذلك؟ بلى هو كذلك؛ حيث إن الهجوم على الذات لا يقودك إلا لطاقةٍ منخفضة المستوى تنتشر كالفيروس. فكلما زاد عدد الأشخاص الذين تنبع تصرفاتهم من دافع الخوف والطاقة منخفضة المستوى، زاد مستوى العنف والحرب والكراهية. فإذا أردت أن يكون لك تأثير إيجابي، فالسبيل إلى ذلك هو أن تصبح ناشطًا روحيًّا يلتزم بتغيير العالم بفكرة حبٍ في كل موقف يواجهه.

من الممكن أن يقودك فقدان حب الذات إلى أن تضل الطريق؛ فربما يخالجك شعورٌ بعدم الاكتمال وبالتالي تشعر بالحاجة إلى أن "تكمل" الآخرين، وبالتالي، ستشعر بقيمتك واستحقاقك وبأنك "جيد بما يكفي"، وقد يحمل فقدان حب الذات أيضًا تأثيرًا عكسيًّا؛ حيث من الممكن أن تشعر بأنك غاضب جدًّا من نفسك؛ فتنعزل عن الآخرين وتحرم العالم من هداياك الجميلة.

فمثلًا كانت صديقتي العزيزة "كريستين أريلو" تفقد حبها لذاتها مما أودى بها إلى قاع الانهيار، وهو الأمر الذي أصبح لاحقًا الحافز وراء تغيرها الكبير؛ فقد كانت "كريستين" تعشق تحقيق الإنجازات برضا نفسٍ منها، وعانت أيضًا التعلق العاطفي الشديد بالآخر، وقد عكست حاجتها لتلقي الاستحسان مِن جميع مَن تقابلهم في حياتها حالة الرفض

الداخلي التي تسيطر عليها؛ فلم تستطع "كريستي" أن تحب نفسها لذلك ظلت في احتياجٍ للعالم الخارجي لتعويض الشعور المُفتقد لديها. ومن يراها من الخارج يجدها تبدو، وكأنها لديها كل شيء: الخطيب ووظيفة في شركة راتبها ستة آلاف من الدولارات والمنزل المريح وكل مظاهر "الشخص السعيد" - ولكنها من داخلها كانت تعج بالفوضى. وأدى سعي "كريستين" نحو نيل الاستحسان والحب من الآخرين إلى شعورها بحالةٍ من التأزم والاضطراب الداخلي، بالإضافة إلى شعورٍ دائم بالانهزامية.

إذا كنت تبحث عن قيمة ذاتك في الظروف الخارجية، فلن تشعر أبدًا بالاكتمال؛ لأنك ستظل تلهث في بحثك اللانهائي للعثور على "ما يكفي" من الاستحسان والحب؛ فقد بحثت "كريستين" عن الحب في جميع الأماكن الخطأ.

وذات يوم من عام ٢٠٠١، استيقظت "كريستين" على مكالمة هاتفية ستغير فيما بعد من حياتها. فبينما كانت في طريقها إلى حفل الخطوبة، اتصل بها خطيبها ليعلمها بأنه لم يعد يحبها أو يريد الزواج بها، وأنه ألغى الزفاف. فكما يمكنك أن تتخيل، قد هز مثل هذا التصرف أعماقها، وجاء رد فعلها المباشر بالانعزال، والدخول في حالةٍ سيئة للغاية من كراهية الذات؛ فقد مالت إلى توبيخ نفسها بالأفكار السلبية مثل: *إنها غلطتك* أو *لن تنالي علاقةٍ جيدة مطلقًا*. ولزيادة الأمور سوءًا، سيطرت الأنا على تفكيرها، وألقت باللوم على خطيبها. وكما تذكر *الدورة*، فإن إحدى الخدع الكبرى للأنا أنها تقوم بإسقاط الخوف الكامن بداخلنا على الآخرين لتجنب ضرورة التعامل مع الإحساس بالانزعاج؛ ولكن لن تجدي هذه الآلية الدفاعية الخاطئة نفعًا معك سوى أنها ستزيد مما تشعر به من ألم.

وبمجرد زوال الصدمة الأولية، كان أمام "كريستين" خياران؛ إما أن تجعل من الموقف سببًا آخر لكي تكره نفسها، أو أن تراه فرصةً للتغيير. اختارت "كريستين" طريق التغيير، واستسلمت لألم الرفض،

وسمحت لنفسها أن تكون منفتحة رغم انكسارها. وبدلاً من أن تختار البقاء في حالة الاستياء إلى الأبد، نفضت عن نفسها تلك المشاعر، ودعت المعجزات للحضور. إننا جميعنا نواجه هذا القرار في مرحلةٍ ما من حياتنا. ففي أغلب الأحيان، تمنحنا الأزمات الحادة الفرصة لإدراك أنه لا بد من وجود طريقةٍ أفضل، وهذا ما حدث مع "كريستين"، عندما عصفت الريح بجذور كيانها؛ فكان ذلك بمثابة أعظم هدية تلقتها في حياتها؛ حيث صارت نقطة القاع الشعورية لديها نقطة التحول، وصار وقت الوصول إليها هو الوقت المناسب لاتخاذ كل الخطوات الضرورية لتغيير الاتجاه إلى كينونتها وصياغة سلوك حب خاص بها. وهذا هو ما قامت به بالضبط، فذات يوم، أعادت "كريستين" صياغة حالتها الداخلية من حب الذات من خلال العبارات التوكيدية والدعاء والحنو على النفس والتأمل والممارسة التسامحية الجادة. باختصار، أخذت منحى إيجابيًّا ومتعمقًا، وبدأت علاقة جديدة مع نفسها. وبعدما عاودت "كريستين" الارتباط بهذه الحالة المسالمة، مرت بعد ذلك بعمليةٍ روحية راسخة كي تسامح خطيبها وتختار إدراكه على أنه هدية. وبهذا فقد منحت نفسها هدية حب الذات.

تُعرف "كريستين" اليوم باسم ملكة حب الذات، فهي مؤلفة كتاب *Madly in Love with Me*، كما أنها تلقي محاضرات في جميع أنحاء البلاد عن موضوع حب الذات؛ حيث جعلت رسالتَها إرشادَ الآخرين لمعرفة مدى روعتهم. لقد حولت كريستين أزمتها إلى هدفٍ في الحياة، وهي اليوم تُعتبر نموذجًا قويًّا على العالم أن يحتذي به.

آمل أن تكون قصة "كريستين" قد مكنتك من الانغماس بعمقٍ في تمارين هذا الأسبوع؛ فربما كنت تصارع شعور التعلق العاطفي بالآخرين أو كراهية الذات، وقد يكون هجومك على ذاتك في أعلى مستوياته طيلة الوقت، أو قد يكون الأمر أقل وضوحًا، ويأتي انعدام حبك لذاتك من خلال علاقتك بالطعام أو المخدرات. بغض النظر عن الطريقة التي تتصرف

بها، اعلم أن كل إنسانٍ قد انفصل بطريقةٍ أو بأخرى عن علاقته بالحب بداخله. ولدى كل واحدٍ منا كذلك القوة لإعادة تلك الرابطة.

ونحتاج جميعنا، تمامًا مثل كريستين، إلى إعادة صلتنا بإحساس حب الذات، إذا أردنا العيش بعقلية المعجزات. لذلك مرةً أخرى، افتح قلبك وعقلك ودفتر يومياتك واستعد لأسبوعٍ جديد من التغييرات التحويلية.

وبرغم أن هذا الأسبوع يركز على حب الذات، فمن المهم فهم أن منهج *A Course in Miracles* لا يؤكد على "الذات". بل يستوعب الكتاب جميع مدركات الذات على أنها انفصال عن حالة التوحد الحقيقية. فعندما تؤكد كثيرًا جدًّا على ذاتك (سواء بشكلٍ جيد أو سيئ)، تقنعك الأنا بأنك مميز، سواءً بأنك مميز أكثر أو أقل تميزًا عن الآخرين. وبالتالي، يكمن هدفنا في أن نتخلص من المدركات الخطأ للأنا بمرور الوقت، وأن نتذكر في نهاية المطاف أننا جميعًا متساوون مع الآخرين.

تعمل الأنا جاهدةً لإبقائنا عالقين في حالة الهجوم الدائم على الذات، حتى وإن بدا الأمر وكأننا نهاجم الآخرين. فعندما نصل إلى إدراك الأنا للذات، نقارن أنفسنا غالبًا بالآخرين؛ فتقودنا المقارنة إلى انتقاد الذات والهجوم عليها. فما تحتاج إليه الأنا هو أن تقارننا بالآخرين كي تعزز من وهم أننا أقل شأنًا من غيرنا أو أفضل منهم. فمثلاً، قد تقارنين نفسكِ بزميلةٍ في العمل تجني أموالاً أكثر منك. فيأتي رد الأنا بمهاجمة زميلتك وانتقادها؛ لأنها حصلت على ما تريدينه. في الواقع، لقد أقنعتكِ الأنا بذلك لأنه طالما حصلت زميلتك على ما تريدينه *فلن تحصلي عليه أبدًا*. هذه هي عقلية الأنا التي تفكر دومًا في أنه لا يوجد ما يكفي للعمل عليه. ويقوي نهج المقارنة الذي تتبعه الأنا من فكرة انتقاد الآخرين وشعور النقص الذي تدركه ذاتك. ويستمر منهج *Course* في تذكيرنا طيلة الدورة بأنه عندما تحكم على الآخرين، فإنك بذلك تحكم على نفسك. ويُعتبر سلوكا المقارنة وانتقاد الآخرين هما الدافعين لإحداث الكثير من الفوضى الداخلية والدخول في نفق الأزمات الداخلية المعتم. ولكن لا

تشغل نفسك كثيرًا بهذا: فستقودك تمارين هذا الأسبوع إلى استخدام إدراك الأنا للذات كوسيلة تعلم من أجل ارتقاءٍ حقيقي.

وتمكنك ممارسة هذا الأسبوع من نفض مدركات الأنا الخطأ عن ذاتك وتوجيهها نحو طاقتك الاستمرارية بغرض التعافي منها. فإشراق الحب على الطريق الذي تدرك من خلاله ذاتك سيساعدك في إدراك أن الأفكار الخطأ ما هي إلا أوهامٌ، كما سيعينك هذا الإشراق على استعادة الإيمان بأنك أنت الحب *بعينه*، وتحدث المعجزة في تلك اللحظات الرائعة التي تدرك فيها هذه الحقيقة. وفي غمضة عين، يمكنك تذكر أنك تتساوى مع الآخرين، وأننا جميعنا نجسد الحب. وكلما مارست هذه المبادئ أكثر، زادت قدرتك على إطلاق "الذات" السلبية التي ابتدعتها الأنا، وإلى جانب إعادة ارتباطك بالحب الذي تجسده.

وإليك الخطة:

- في **اليوم ٨**: ارتدِ العدسة المكبرة وابدأ عملية الملاحظة. ستجد نفسك تُقيم بوعي وإدراك الطرق التي ظللت تهاجم من خلالها نفسك وتشك فيها وتسيء إليها. وقد ينتابك في بادئ الأمر شعورٌ بعدم الارتياح، ولكن احرص على أن تكون في بيئة توفر لك الأمان للإلمام بكل هذه المشاعر، فكن على يقين من أن هناك من يرشدك.
- في **اليوم ٩**: سنضيف بعض الإرادة - تذكر أن الإرادة ضرورية لإحداث التغيير.
- في **اليوم ١٠**: سيأتيك الإلهام بوجود بعض المدركات الجديدة. وسأجعلك تقلب مخاوفك رأسًا على عقب وتغير من طريقة تفكيرك بشأن علاقتك مع نفسك.
- **اليوم ١١**: يعيدك إلى الشعور بالامتنان، وستوجه تركيزك في هذا اليوم على ما تحبه في نفسك وحياتك.

* **في اليوم ١٢**: ستبدأ في هذا اليوم السير في طريق التسامح، وستتعمق أكثر في التسامح الجاد مع الذات.
* **اليوم ١٣**: سترحب بدخول المعجزات في حياتك...
* ... وفي **اليوم ١٤**: تراجع ما مضى، وتستعد لما هو آتٍ.

بدأ الطريق ينكشف لك، أليس كذلك؟ ستصبح هذه الممارسة عما قريب طبيعتك الثانية. فهكذا يمكنها أن تكون سبيلك على مدى الحياة.

ولكن تأكد قبل خوض ممارسة حب الذات من أن ترأف أكثر بنفسك هذا الأسبوع. واستعد من الليلة فقد تبدأ بتنظيف حجرتك وربما التخطيط لإعداد بعض الوجبات الصحية واحرص على شرب الكثير من المياه. اتبع هذه النصائح وخُذ دومًا قسطًا كافيًا من الراحة طوال هذا الأسبوع؛ فستجد نفسك تتعمق كثيرًا بداخلك وتنبش في بعض الأشياء القديمة التي ظلت مختبئة طوال عقودٍ من الزمان؛ ولكن عنايتك بذاتك ستظل تدعمك عند كشف النقاب عن الجراح القديمة للتعامل معها ومحاولة التعافي منها.

اليوم ٨

لاحظ الخوف الذاتي المتعمد

هل تدرك إلى أي مدى يمكن أن تكون قاسيًا على نفسك؟ في بعض الأحيان، لا ندرك حتى كم كنا مخطئين في حق أنفسنا. هل قلت لنفسك يومًا بأنك لست جيدًا أو ذكيًّا أو رشيقًا وما إلى ذلك بما فيه الكفاية؟ هل غلبك خجلك يومًا ما ودفعك إلى الابتعاد عما ترغب فيه؟ هل تسيء إلى جسدك بتناول موادٍ وطعامٍ وما شابهه؟ هل لا تجد في نفسك الرغبة في مسامحة نفسك على شيءٍ ما في الماضي؟

من المرجح أنك كنت قاسيًا على نفسك بشكل من هذه الأشكال سواءً كنت تدرك ذلك أم لا. لا بأس، يا صديقي. فكيف كنت ستعرف طريقًا آخر غير ذلك؟ ولكن تذكر أنك عندما كنت طفلاً صغيرًا، تشربت جميع أنواع المعتقدات وأنماط الفكر المُقيدة. وقد أعادت هذه الأنماط الفكرية نفسها تكرارًا ومرارًا في حياتك اليومية، ورسخت الطبيعة التي صارت عليها علاقتك بنفسك اليوم. ولكن منذ هذه اللحظة، سيتغير كل هذا تمامًا؛ حيث سيقدم عمل هذا الأسبوع مخططًا جديدًا قوامه حب الذات كي تعيد تنظيم علاقتك بالحب. ولتستهل يومك الآن بالتأملات الصباحية.

■ تأملات صباحية في اليوم ٨:

تتطلب تأملات هذا الصباح منك أن تلاحظ بدون خوفٍ الكيفية التي صاغت بها أفكارُك حقيقَتك وشخصيتك. أعرف جيدًا أنه من الصعب تحمل مسئولية خبراتك، ولكن ممارستك ستساعدك على تقبل قوتك الحقيقية التي تلزمك بخلق حقيقةٍ جديدة أكثر حبًّا. اجلس في مساحة التأمل الخاصة بك، وخُذ نفسًا عميقًا، وعندما تصبح مستعدًّا اقرأ الفقرة الصباحية التالية. ثم اجلس صامتًا لمدة دقيقةٍ واحدة، ودع الكلمات تستقر في داخلك.

دعاء *A Course in Miracles*

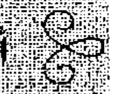
أتحمل مسئولية ما أراه.

أختار المشاعر التي أعيشها.

أقرر بناءً على النتيجة الجيدة التي سأحصدها.

وما كل شيء يحدث لي إلا طلب رجوته ونُلتُه كما طلبت.

عبارة اليوم ٨ التوكيدية



أتحمل مسئولية ما أراه.

تدعم عبارة اليوم عملية الملاحظة التي تقوم بها. كرر هذه العبارة طوال اليوم، وتذكر القوة التي ترغمك على اختيار منظورك للحياة.

ومع استخدامك هذه العبارة طيلة اليوم، ستصبح أكثر وعيًا بالكيفية التي تختار إدراك العالم من حولك. فلتبدأ الآن، وكُن على علم بأن هذا ما هو إلا خطوةٌ أولى في طريق مداواة ارتباطك بذاتك؛ حيث يتطلب حب الذات الحقيقي تأملاً جذريًا في هذا الارتباط. وتؤكد دورة *A Course in Miracles* على أهمية تبديد ظلام الأنا بإلقاء الضوء عليه. ويُعد تحمل مسئولية مخاوف الأنا خطوةً أساسية نحو التحرر من هذه المخاوف. وبمجرد استيعاب فكرة أنك اتخذت الاختيار الخطأ بكل بساطة، سوف تختار عن وعي العقلية الصواب بدلاً من الخطأ. حاول ألا تشعر بالضيق من نفسك عند النظر إلى ضلالات الأنا. ولكن بدلاً من ذلك كُن فخورًا بأنك تنظر إلى مخاوفك بقصد تغييرها.

■ تمرين اليوم ٨ المسائي:

الآن وبعد أن أصبحت مستعدًّا لهذا اليوم، حان وقت التعمق أكثر في تأملاتك الذاتية. توجه مباشرةً إلى مساحة التأمل الخاصة بك، وأجِب عن الأسئلة التالية في مفكرتك. خُذ وقتك في هذا التمرين - فلا حاجة للتسرع. وأجب بصدق عن كل سؤال. ويستخدم هذا التمرين طريقة الكتابة الاستمرارية في الكتابة، وهي طريقة كتابة تدفقية تنساب فيها الكلمات من قلم يسمح لها أن تتسل إلى الصفحة. لا تراجع أي شيء، ودع فقط عقلك الباطن يكتب ما بداخلك كي تكشف عن حقيقتك. أجِب عن الأسئلة الآتية بطريقة الكتابة الاستمرارية في الكتابة، وافتح الباب أمام كل الأمور الدفينة للظهور.

- كيف كنت قاسيًا مع نفسي؟

-طاقتك الاستمرارية تكتب إجابتك...

- كيف كنت ألعب دورًا صغيرًا؟

- طاقتك الاستمرارية تكتب إجابتك...

- ما القصة السلبية التي ابتدعتها عن نفسي؟

- طاقتك الاستمرارية تكتب إجابتك...

- كيف أسأت إلى نفسي بأفكاري أو أفعالي؟

- طاقتك الاستمرارية تكتب إجابتك...

عندما تفرغ من الكتابة، توقف لحظة للتأمل فيما كتبت، وتذكر ألا تحكم على نفسك بخصوص أي شيءٍ كتبته. حيث يشدد كتاب *A Course in Miracles* على مبدأ عدم الانتقاد؛ فالخوف يرغب في الانتقاد، بينما يتوق الحب إلى التسامح. لذا كُن لطيفًا مع نفسك، عندما تتأمل هذا العمل، كُن الملاحظ الرقيق.

قد تواتيك بعض المشاعر غير المريحة، ولكن اعتبر ذلك إشارةً جيدة. اسمح لنفسك بمعايشة كل الأفكار والمشاعر التي تخالجك طوال هذه الممارسة. ولا تقلق؛ فالشعور في حد ذاته علاج، لذلك كُن مستريحًا مع هذا الشعور بعدم الراحة، وثق بأن الحب يرشد طريقك.

اليوم ٩

تَحَلَّ بالرغبة في حب ذاتك

تتلخص طريقة تعاملك مع نفسك في قرارٍ واحدٍ فقط: قرار الحب. ويُعتبر قرار الحب التزامًا يتطلب الإرادة. لذا، فإنه حين لا تكون لديك الرغبة في التعامل مع ماضيك أو النظر في أنماط الخوف لديك، لا يمكن أن يحدث التغير الحقيقي. ويُعد العيش بعقلية المعجزات عمليةً عميقة الجذور؛ حيث تتطلب التسليم الحقيقي لفكرة النظر إلى مخاوفك مباشرةً، ثم قول: "أرغب في التغيير". وباقتنائك هذا الكتاب، تكون بالفعل قد أصدرت تصريحًا للعالم أجمع؛ أي أنك أعلنت رغبتك في التحول والارتقاء.

ولنتقدم الآن خطوة أخرى، ونأخذ خطوة الرغبة في حب ذاتك بشكلٍ كامل. قد يبدو من الشاق أن توقظ رغبتك في حب ذاتك؛ لكن هذا الأمر متوقع؛ فقد عملت الأنا جاهدةً لإقناعك بأنك غير محبوب. كذلك قد يبدو حشد رغبتك في حب ذاتك كأنه مهمة عسيرة؛ ولكن حاول ألا يعرقلك ذلك، بل انظر إلى الأمر على أنه هدف بسيط، واترك تأملات اليوم الصباحية ترشدك في ممارستك. اتبع التمارين، ودع الإرادة تضيء الطريق أمامك.

إن التحلي بالإرادة هو كل ما تحتاج إليه لتلقي الإرشاد نحو التغيير. ومع الأخذ في الاعتبار أن ممارسة اليوم أقل في الأفعال وتعتمد أكثر على العقل الباطن، سوف يتمركز عمل اليوم حول التسليم.

■ تأملات صباحية في اليوم ٩:

ابدأ تأملات اليوم الصباحية في مساحة التأمل الخاصة بك. اجلس على الأرضية أو اجثُ على ركبتيك لقراءة الفقرة التالية. وتُعتبر حركة الجلوس على ركبتيك بمثابة انعكاس لفكرة التسليم الحقيقي. فعندما كنت أسعى للتخلص من مدركات النفس السلبية، قضيت شهورًا عديدة وأنا أجثو على ركبتيّ. وقد ترك هذا التصرف الجسدي المتمثل في الدعاء وأنا جالسة على ركبتيّ انطباعًا في نفسي، وبث طاقةً من حولي بأنني كنت مستعدة وراغبة وقادرة على حب نفسي مجددًا. لذلك إذا كنت قادرًا على ذلك، اجلس على ركبتيك، واقرأ الفقرة التالية بصوتٍ عالٍ. ثم اجلس صامتًا لمدة دقيقةٍ واحدة، ودع الحب يستقر بداخلك.

إني أسلِّم، وأفكر اليوم في جميع إسقاطات الخوف التي ألقيتها بنفسي على كاهلي. سأتخلص من كل شكوكي في ذاتي وهجومي على نفسي، وأختار في هذه اللحظة أن أطلق كل ما بداخلي، وأريد توجيهي نحو إسقاطاتٍ جديدة. إنني أرغب في حب نفسي مجددًا. يا دليلي الداخلي، تولَّ أمري، وأرِني كيف أُسلِّم خوفي حقًّا فيعود بإمكاني حب نفسي بصدقٍ مرةً أخرى.

عبارة اليوم ٩ التوكيدية

أرغب في التخلص من الشك في الذات.
إني أُسَلِّم لحب الذات.

عندما تشعر بالخوف يتسلل إلى نفسك اليوم، من الضروري أن تحاول تحقيق عبارة اليوم، بشكل واعٍ بذلك. وعندما تصبح أكثر وعيًا بالمواقف التي تعامل بها نفسك بشكلٍ سيئ، فإنك تؤكد على رغبتك في اختيار الحب. وهناك بعض الأشياء التي عليك البحث عنها: التحدث السلبي مع الذات، أو الهجوم عليها بالأفكار، أو مقارنتها بالآخرين أو انتقادها بشكلٍ خطأ. ويُعتبر الإدراك الصادق هو أساس تخطي كل القرارات الخطأ. لذا، فإنني أنصحك في هذا اليوم بالمثابرة عند العمل بهذه العبارة؛ فمن الممكن حتى أن تكتبها على ورقةٍ أو ورقة ملاحظات واضحة ثم لصقها بشريطٍ على شاشة الحاسب الآلي، أو في أي مكانٍ تنظر إليه طوال اليوم. ويُعتبر هذا التذكير البصري بعبارة اليوم بسيطًا، ولكنه طريقةٌ قوية تترك أثرها على وعيك.

■ تمرين اليوم ٩ المسائي:

يدور تمرين هذا المساء كله حول العناية بالذات؛ فكما ذكرت سالفًا في مقدمة هذا الأسبوع أنه من الضروري أن تعتني بنفسك طوال هذه العملية. فرغبتك في النظر إلى هجومك على نفسك قوية للغاية، ولكنها قد تجلب أيضًا مشاعر غير مريحة. ربما يكون تسليم اليوم قد أدى إلى مزيدٍ من التصدع والانشقاق داخلك. لذا، افعل شيئًا لطيفًا لنفسك اليوم؛ كأن تُعِدَّ كوبًا من الشاي، وتجلس بهدوءٍ في مساحة التأمل الخاصة بك لمدة عشر دقائق. أو تضيء شمعة أو تطهو وجبةً لنفسك، أو تأخُذ حمامًا طويلاً. ولكن أيًّا كان ما تختار أن تفعله، عامل نفسك كأنك طفلٌ بريء؛ اهتم بنفسك بطريقةٍ أو بأخرى.

وقبل أن تذهب للنوم الليلة، اختتم يومك بتأملٍ مسائي؛ وهي الممارسة التي سوف تعمق من رغبتك. وفي هذا السياق، أقترح عليك أن تفعل، كما فعلت في تمارين الصباح، بأن تجلس على ركبتيك مرةً أخرى وتدعو؛ فتمرين الدعاء في أثناء جلوسك على ركبتيك لا يمثل سوى التسليم. ولكن إذا أحسست بأية مشاعرٍ من عدم الارتياح بأي شكل من الأشكال، فاجلس بكل بساطة على وسادة، وقُل دعاءك بصوتٍ عالٍ.

يا دليلي الداخلي، أشكرك على عملك اليوم، وسأعمل الليلة على تعميق مقدار التزامي بحب الذات، وأطلب منك إزالة جميع آثار الشك في الذات وكل الأفكار الهجومية عليها وجميع معتقداتي المقيِّدة. إنني أُسَلِّم علاقتي مع نفسي لك. يا دليلي الداخلي، أشكرك على تحسين هذه العلاقة، وعلى إعادة إشعال جذوة الحب بداخلي.

اليوم ١٠

اخترت اليوم أن أحب نفسي

يذكرك عمل اليوم مرة أخرى بأن اختيار الحب بدلاً من الخوف هو في الحقيقة شيء من محض اختيارك. وسأقودك طيلة هذا اليوم نحو نبذ هجومك على ذاتك، واختيار منظور أكثر امتلاءً بالحب. وتبدأ خطواتُ وتمارينُ اليوم نمطَ طريقة التواصل الجديدة تمامًا مع نفسك. ويُعتبر بدءُ حوار ذاتي جديد خطوةً أساسية لكي تصبح أكثر محبة لذاتك، فما تقوله لنفسك *بشكلٍ غير واعٍ* يصبح ما تؤمن به *بشكلٍ واعٍ* عن نفسك. لذلك، دعنا اليوم نمسح آثارَ الحوار القديم، ونبدأ محادثةً جديدة، ولنبدأ بالتأملات الصباحية.

■ تأملات صباحية في اليوم ١٠:

استشعر الدفء في مساحة التأمل الخاصة بك، واجلس مستقيمًا، وخُذ نفسًا عميقًا بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم. اقرأ الفقرة التالية بصوتٍ عالٍ، ثم اجلس بهدوءٍ لمدة دقيقة لتستوعب معنى الكلمات.

أنا الحب. كل ما بداخلي وما بخارجي هو الحب. اخترت اليوم ترديد ذلك والإيمان والالتزام به. أنا الحب، وأي شيءٍ آخر اخترت الإيمان به هو دليلٌ كاذب يبدو حقيقيًّا. أما ما اخترت أن أراه على أنه حقيقي اليوم فهو الحب، والحب فقط. أنا الحب.

عبارة اليوم ١٠ التوكيدية



أنا الحب.

عبارة اليوم بسيطة. لذا، عندما تلحظ طوال اليوم أن هناك هجومًا على الذات أو حكمًا عليها يتسلل إلى نفسك، قل برفقٍ: أنا الحب. عندها، سيصبح هذا التلميح البسيط عن تذكير نفسك بأنك الحب دليلك.

■ تمرين اليوم ١٠ المسائي:

يستند تمرين هذا المساء على أكثر وسائل معلمتي الملهمة "لويزا هاي" فاعلية؛ ولكن تأكد من وضع علبة مناديل بجوارك... فهذا جزءٌ من العمل التحولي الكبير!

يتطلب هذا التمرين مرآةً، فأحضر معك إلى مساحة التأمل الخاصة بك مرآة يد أو مرآة علبة مستحضرات تجميل. انظر إلى نفسك مباشرةً في المرآة، ثم قُل "أنا أحبك". قُل ذلك بصوتٍ عالٍ على الأقل ثلاث مرات يوميًا، وأنت تحدق في نفسك مباشرةً في المرآة. دع مشاعرك تخرج وتخلص منها، ولا تعدل من عواطفك. فقط دع الحب يتول زمام الأمور.

قد يستدعي هذا التمرين حزمةً من المشاعر - وقد تواتيك حتى بعضها وأنت غير مستعدٍ لها مطلقًا. ففي المرة الأولى التي قمت فيها بهذا التمرين، شعرتُ بأنّي خرقاء وغير مرتاحة بالمرة؛ فقد جاء التأكيد على حب الذات في المرآة على نقيض ما تعلمته، وجعلني ذلك أشعر بالارتباك الشديد.

ربما تأتيك جميع أنواع المشاعر الصعبة، عندما تمارس هذا التمرين. ولذلك أضفت ممارسةً بسيطة تفعلها وقت النوم ألا وهي كتابة تأملاتك الذاتية في المفكرة. فبعد أنْ تفرغ من تأكيد حب الذات أمام المرآة، استخدم طريقة الكتابة الاستمرارية لعشر دقائق أو أكثر. دع قلمك يتدفق بالكلمات، واسمح لمشاعرك بأن تفيض، وموضوع الكتابة الاستمرارية اليوم هو: *اخترت حب نفسي بالكامل*. ثم دع الكتابة تنطلق...

اليوم ١١

الامتنان الذاتي

نستعيد اليوم مسلكنا نحو شعور الامتنان. وستوقظ هذه الممارسة جانب الحب في عقلك طوال اليوم كما ستذكرك بروعتك التي على الأرجح ظلت مختفية ومهملة حتى الآن. خُذ الأمر ببساطة؛ فعلى ما يبدو أن الأنا بذلت جهدًا كبيرًا لإقناعك بأنه لا يوجد شيء (أو هناك القليل جدًّا) كي تكون ممتنًّا له. حاول أن تغوص بداخلك، وأن تصل إلى مركز الحب للتركيز على ما تقدره في نفسك. وهيا نبدأ العمل الآن بالتأملات الصباحية.

■ تأملات صباحية في اليوم ١١:

اجلس بارتياح في فضاء التأمل الخاص بك، واقرأ التأملات الصباحية. وكن منتبهًا ولا تُستدرج نحو انتقاد هذه الممارسة؛ حيث ستقاوم الأنا هذا العمل، وقد تقنعك بأنه لا يوجد سوى القليل جدًّا لتكون ممتنًّا له. ابذل قصارى جهدك للاستماع إلى صوت الحب اليوم. وعند قراءتك الفقرة، اربطها ببساطة بما سيقدمه إليك الامتنان. وبعد أن تنتهي من القراءة اجلس صامتًا لمدة دقيقةٍ واحدة كي تسمح لخلاياك بتشرُّب هذه الفكرة الجوهرية من الامتنان بالذات.

إنني اليوم ممتنٌّ لما أنا عليه، للهواء الذي أتنفسه، وللطعام الذي أتناوله، وللمكان الذي أضع فيه رأسي ليلاً. إنني ممتنٌّ للدروس التي تعلمتها وللممارسة التي أخوضها الآن، إنني ممتنٌّ لرغبتي في تغيير اتجاهي واختيار الحب بدلاً من الخوف. ويغمرني امتناني لذاتي بشعور الفرحة ويطلق العنان لعقلية المعجزات.

عبارة اليوم ١١ التوكيدية

إنني ممتنٌّ لهذه اللحظة.

من الممكن استخدام هذه العبارة التوكيدية طوال اليوم، فرددها ببساطة في المواقف العادية مثل: ركوب القطار، أو الاستمتاع عند ارتشاف كوب من الشاي. حتى إن بدت الأشياء لا تسير في مسارها الصحيح، قُل لنفسك *إنني ممتنٌّ لهذه اللحظة*. دع هذه العبارة تقودك خارج نطاق خوف الأنا وتدخل بك في محيط الامتنان. ويمثل شعور الامتنان - بالنسبة إلى الشخص صاحب عقلية المعجزات - المياه التي ترويه. فكلما شربت منها أكثر، ازداد شعورك نقاءً. ما عليك سوى الاستمتاع بهذه العبارة المنعشة.

■ تمرين اليوم ١١ المسائي:

عند عودتك بعد يوم طويل، توقف لحظة للتمركز في مساحة التأمل الخاصة بك. أمسك بدفترك واجلس بارتياحٍ على الأرضية، ثم تنفس بعمقٍ قليلاً - بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم، وامنح نفسك في أثناء التنفس هدية التخلص مما دار اليوم، فكل ما عليك فعله هو أن تتنفس وتتأمل في مشاعرك - وعند الزفير أطلقها خارجًا. افعل ذلك عشر مرات.

سيساعدك هذا التمرين البسيط من التنفس على التمركز حول طاقة الحب بداخلك. والآن وقد شحنت طاقتك الاستمرارية، فلتدعْ الحب للمجيء وتعزز من امتنانك. اكتب قائمةً بالامتنان في دفترك؛ بحيث تركز هذه القائمة بالتحديد على ما أنت ممتنٌّ له في نفسك. وقد تشمل القائمة الامتنان بكل شيءٍ بدايةً من فراشك وحتى قدرتك على العناية بالآخرين أو التحلي بعقلٍ متفتح. حاول ألا تعلق في هذا، فبغض النظر عن مدى ظُلمة إسقاطات الأنا يمكنك دومًا الوصول إلى الأمل. فعندما بدأتُ مرحلةً جديدةً من الإدراك وشرعتُ في طريق ممارستي الروحية، صببتُ أكبر قدر من تركيزي على أن أكون ممتنة لكل تفصيلٍ من تفاصيل حياتي؛ فقد كنت ممتنة لاستيقاظي بدون الإحساس بالدوار أو الصداع. كما كنت ممتنة لأنني تذكرت ما فعلته الليلة السابقة، وكنت ممتنة حتى لأن لديَّ القدرة على تنظيف أسناني. وقد شجعني امتناني لأبسط الأشياء على المُضي قدمًا في طريق التعافي، وساعدني على الاحتفاء بكل ما في حياتي. نَقِّب في مخزون حبك وانتزع بعض الامتنان لنفسك. اكتب قائمتك ثم اجلس معها لدقيقةٍ، وأعِد قراءتها عدة مرات ودعها تتغرس بداخلك. وبعد ذلك، أدِّ التمرين باستخدام تأمل الامتنان للذات التالي.

يمكنك اتباع إرشادي هنا أو زيارة موقع www.gabbyb.tv/meditate من أجل التأمل السمعي.

التأمل في الامتنان للذات:

- اجلس في وضع مريح بفراشك أو في مساحة التأمل الخاصة بك.
- اجلس بشكلٍ مستقيم، واسحب كتفيك إلى الوراء.
- استعد بجسدك كي يكون وعاءً يستوعب طاقة الحب.
- خُذ نفسًا عميقًا بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم.

- واصل هذه الدائرة من التنفس طوال فترة التأمل.
- خُذ شهيقًا من الأنف وزفيرًا من الفم.
- وبينما تواصل هذه الدائرة من التنفس، كرر قائمة الامتنان للذات بداخل عقلك.
- استمر في تكرار نقاط القائمة الواحدة تلو الأخرى، واستدعِ الحب الذي غرسته اليوم.
- استنشق الامتنان.
- أطلق امتنانك مع الزفير، ووَسِّعْ من نطاقه.
- اترك هذه القائمة تتخذ شكلاً حيويًّا داخل جسدك.
- ستقودك أفكار الحب نحو طاقة الحب.
- شهيق: *إنني ممتنٌّ لـ* __________ .
- زفير: *إنني ممتنٌّ لـ* __________.
- شهيق: *إنني ممتنٌّ لـ* __________ .
- زفير: *إنني ممتنٌّ لـ* __________.
- شهيق: *إنني ممتنٌّ لـ* __________.
- زفير: *إنني ممتنٌّ لـ* __________ .
- دع مشاعر الحب تتدفق.
- واصل تنفس قائمة الامتنان شهيقًا وزفيرًا.
- عندما تصبح مستعدًّا، افتح عينيك.

اليوم ١٢

التسامح

•

التسامح مثله مثل الهواء: نحتاج إليه للبقاء على قيد الحياة. وبدوره، يحتاج أسلوب التفكير بعقلية المعجزات إلى التزام جاد بالتسامح بدايةً من التسامح مع النفس أولاً؛ فما أبقاك عالقًا في أنماط الخوف القديمة - وأبعدك عن عيش حياة يتدفق فيها الحب بحرية - هو حمل ضغينة قديمة في داخلك؛ فربما لا يمكنك التقدم في مهنتك؛ لأنك لا يمكنك مسامحة نفسك على أخطاء ارتكبتها في الماضي. أو لأنك لا تستطيع مسامحة نفسك بسبب إيذائك أحد الأشخاصٍ في الماضي، صرت تخشى الدخول في علاقات وطيدة من الأساس. إن الشعور بالذنب الذي تحمله بداخلك يجعلك عالقًا في الماضي وخائفًا من المستقبل. ولعل منهج *A Course in Miracles* يتحدث في هذا السياق قائلاً: "نحن لا نكون أحرارًا، إلا إذا تخلصنا من الشعور بالذنب الذي يستعبدنا". وتُعتبر ممارسة اليوم هي الخطوة الأولى في طريق التحرر من عبودية الهجوم على الذات والشعور بالذنب.

قد لا تكون لديك أية فكرة عن كيفية بدء عملية مسامحة النفس؛ لذا حاول قدر الإمكان ألا تشغل بالك كثيرًا *بالكيفية* وأبدل بها *الإتاحة*، وثق

بأن دليلك الداخلي يدعمك دائمًا ويقودك في هذا المسار، وعندما تتقبل فكرة التسامح على أنها خطتك نحو السعادة، سيكون الحب قائدك. قم بتمرين اليوم، ودع المعجزات تحدث بشكلٍ تلقائي. وهيا بنا الآن نضف في تأملات اليوم الصباحية فكرة التسامح.

■ تأملات صباحية في اليوم ١٢ :

نستهل عملنا اليوم بتأملاتٍ صباحية تستعيد بها ممارسة التسامح مع الذات. اجلس في وضع مريح في مساحة التأمل، ثم تنفس بعمقٍ بشهيقٍ من الأنف وزفير من الفم. وعندما تصبح مستعدًّا اقرأ الفقرة التالية، ثم اجلس صامتًا لمدة دقيقةٍ واحدة، وحاول استيعاب الرسالة بالكامل.

إنني ألتزم اليوم بالتحرر من حياتي الماضية، وأختار وأرحب في هذه اللحظة بطرد جميع مشاعر الغضب والاستياء المكبوتة بداخلي، والتي قد حملتُها في نفسي؛ لذا فإنني أسامح نفسي على حياتي الماضية والحاضرة ومستقبلي، وأثق بأنني الحب وأن كل ما عايشته في هذه الحياة هو قدري المقصود منه أن أتعلم وأرتقي. لقد بذلت أقصى ما بوسعي في نطاق ظروف حياتي، وأقصى ما يمكنني فعله اليوم هو أن أسامح. إنني اليوم أسامح نفسي.

عبارة اليوم ١٢ التوكيدية

أسامح نفسي على وجود هذه الفكرة بداخلي، وأختار الحب بدلاً منها.

إن عبارة اليوم تسامحية، وأقترح عليك استخدامها في بقية حياتك، وعن نفسي أقولها طوال اليوم وكل يوم، ففي أي وقت تخترق عقلي فيه فكرة خوف، أبدل بها عبارة التسامح. وعندما تلحظ في أية لحظةٍ من اليوم أن شعور الخوف أو الاستياء من النفس قد غمرك، ليس عليك سوى أن تقول وبكل بساطة: "أسامح نفسي على وجود هذه الفكرة بداخلي، وأختار الحب بدلاً منها". وتعتبر مسامحة الأنا على وجود فكرة سلبية معينة أداةً قويةً للغاية؛ ففي اللحظة التي تسامح فيها هذه الفكرة، تدرك بذلك *أنك لست خوفك*. ويمكن رؤية الخوف كما هو في الواقع: إسقاط من الأنا اخترت أن تؤمن به وليس من أنت عليه حقًا. وفي كل مرة تقول لنفسك فيها هذه العبارة، تعزز بذلك من حبك لذاتك.

وقد لا تدرك حتى في بعض الحالات أن الخوف يعوقك في حياتك. فمثلاً، هناك العديد من الأشخاص يتجولون طيلة اليوم وهم يحكمون على الآخرين، ويهاجمون أنفسهم والآخرين بأفكارٍ صغيرة ولكنها كفيلة بأن تحمل قدرًا كبيرًا من السلبية والقوة، وهكذا يسيطر خوف الأنا عليك. أو ربما تفكر بسلبيةٍ في شخصٍ ما قد سبق أن أساء إليك، ثم أقنعتك الأنا بأن تؤمن بأن الإساءة تجيز الهجوم. ولكن في حقيقة الأمر ستجد أن مثل هذه الأفكار السلبية لا تجلب إليك سوى المزيد من الضرر. لذا كُن منتبهًا إلى المواقف التي تهاجم فيها وتحكم وتنفصل وتعيد الفكر السلبي إلى عقلك مرارًا وتكرارًا، ثم استجب للأفكار التي يقودها الخوف طوال اليوم بهذه العبارة "أسامح نفسي على وجود هذه الفكرة بداخلي، وأختار الحب بدلاً منها".

■ تمرين اليوم ١٢ المسائي:

الآن وقد عدت إلى منزلك، خُذ وقتك للتأمل في قوة عبارة اليوم التوكيدية. وستساعدك الإجابة عن الأسئلة التالية على استيعاب عمل اليوم.

ومن الجائـز أن يصبـح الأمـر أقـوى تأثيـرًا، إذا تأملـت فـي مفكرتك الداخلية، وهكذا تستطيـع ملاحظة ارتقائك. وتذكر أن التغيير الحقيقي يحـدث عند التحولات الخفية – لذلك سلـط الضوء، واحترم حتى أبسط تغيير.

أجِب عن الأسئلة التالية في مفكرتك:

١. ما شعورك عندما تبتعد أفكار الخوف عنك؟
٢. ما نوع الارتياح الذي تشعر به عند قول هذه العبارة؟
٣. هل توقفك العبارة التوكيدية عن التصرف بسلوكٍ مدمر للذات؟
٤. هل أنت ملتزم بممارسة عبارة مسامحة النفس طَوال الوقت؟

سيعينك تدقيق النظر في ممارسة اليوم على التركيز في إحراز التقدم في عملك. ومن المهم التأمل في رحلتك؛ حيث تتيح التحولات تلقائية الحدوث وتسليط الضوء عليها في الاحتفاء بالتغيير الذي أنجزته. وتذكر دومًا أن تنظر إلى ممارستك من منظور الحب، فسترغب الأنا في تخريب عملك الجاد وفي إيجاد خطأ في كل شيءٍ. كن منتبهًا لهذا ونصِّب نفسك ملاحظًا لا يصدر أحكامًا على تحولك القوي.

وللانتهاء من هذا التمرين، فلتختتم اليوم بدعاءٍ، واجلس بارتياحٍ في فضاء التأمل الخاص بك، وكرر الدعاء التالي بصوتٍ عالٍ:

أيتها الهداية الإلهية التي تحيط بي إنني أرحب بدعمك. أدرك أين أخطأ عقلي، وأستطيع أن أرى كيف كنت غير متسامحٍ. كما أدرك الدور الذي لعبته في خلق هذا النمط من تدمير الذات، وأرحب بدخول الروح في حياتي. أرغب في رؤية الحب بدلاً من ذلك، وأشكرك على هدايتك إياي في ممارسة التسامح مع الذات. وسأستمع إلى صوت الفطرة، وأستعد للمهام الروحية، وأفعل كل ما هو ضروري كي أحب ذاتي مجددًا. أرني ما لديك...

اليوم ١٣

ارتقِ بطموحاتك، وتوقع المعجزات

تُعَدُّ ممارسة اليوم فعالة ومؤثرة؛ حيث بدأت التحولات البسيطة التي حدثت لك طوال الأسبوع ونصف الأسبوع الماضي في استدعاء المعجزات، وقد حان وقت ترقب حدوث تحولاتٍ رائعة قوامها المعجزات. فكلما توقعت حدوث معجزات أكثر، زاد مقدار ما تمر به منها، فهي متاحة لنا جميعنا، ونحن لا نحتاج إلا إلى أن نكون مؤمنين بها ومدركين حضورها.

لذلك دعنا نعمل اليوم على التقبل التام للسلام الداخلي وحب الذات، والذي من شأنه تعزيز أسلوبك في التفكير بعقلية المعجزات. وستقودك كلُّ فقرةٍ وعبارةٍ تأكيدية وتمرين في اتجاه تعميق هذا النظام الاعتقادي. ويفوق هذا العمل الأهمية في بداية ممارستك. ويتطلب الأمر التزامًا كاملاً للقيام بالإجراءات الصحيحة التالية؛ لذا من اليوم، أطلق العنان لأسلوب التفكير بعقلية المعجزات، وواجه الحياة بإيمانك الداخلي.

تأملات صباحية في اليوم ١٣ :

اجلس في مساحة التأمل، واكتب في مفكرتك العبارة التالية: *إنني ألتزم اليوم بالتحولات التي تصنعها المعجزات وسيكون التسامح دليلي*. ثم خُذ نفسًا عميقًا بشهيقٍ من الأنف وزفير من الفم. وعندما تصبح مستعدًّا، اقرأ فقرتك الصباحية بصوت عالٍ، وبعدئذٍ اجلس صامتًا لمدة دقيقةٍ واحدة، واجعل معجزة اليوم الأولى تتخلل وجدانك.

> *في كل لحظةٍ أختار فيها أن أسامح خوفي، أرى الحب بديلاً. وهذه معجزة في حد ذاتها. أما اليوم فسأضيف تلك التحولات التي تخلقها المعجزات وأستمتع بدعم الحب الذي يهديه إليَّ الكون. فها قد فتح كلٌّ من الحب والمعجزات أبوابهما أمامي الآن. وتكفي ممارستي لحب الذات والتسامح فعن طريقهما قد مُنحت معجزةً.*

عبارة اليوم ١٣ التوكيدية

إنني ألتزم اليوم بالتحولات التي تخلقها المعجزات، وسيكون التسامح دليلي.

تعزز عبارة اليوم كلمات فقرة التأمل الصباحية. وفي أي وقتٍ تلحظ فيه أن الأنا بدأت تسيطر على الأمور، ردد عبارة اليوم، واستخدمها كذلك عندما تلحظ بوادر ظهور انتقاد الذات. فبدلاً من التعمق في الهجوم على الذات، ضع فقط عبارتك التوكيدية على الخليط، ودع الحب يسيطر على الموقف. استمتع بالمعجزات لحظةً بلحظة ودعها تملأ حياتك.

■ تمرين اليوم ١٣ المسائي:

عندما ينتهي يومك وتعود إلى المنزل، خُذ خمس دقائق استراحة من أجل التأمل الذاتي. اذهب فيها إلى مكان التأمل، واقرأ الدعاء التالي. وهذا التمرين رائع؛ لأنه يتيح لك أن تدع أمر التسامح في يد دليلك الداخلي. وقد يصعُب إدراك فكرة التسامح في بعض الأوقات – خاصةً عندما يتعلق الأمر بالتسامح مع الذات. لذلك بخصوص اليوم، دع ببساطة رغبتك في التسامح بين قبضتي الروح، وأطلق طاقة الاستمرارية لديك لتقوم بواجبها.

دعاء التسامح مع الذات:

إنني يا دليلي الداخلي أرحب بدعمك؛ فقد التزمت بمسامحة نفسي ومستعد للتحرر من السلاسل التي قيدني بها الخوف. أعلم أن التسامح سيحررني، وأبعث برغبتي هذه إليك، وأتقبل قيادتك لي حيثما أذهب، وما يجب عليَّ القيام به وماذا أقول. أعلم أنك ستوجهني نحو المهام والدروس المثالية كي أتمكن من تعميق حبي لذاتي، وطرد مخاوفي. وأشكرك على توجيهي إلى التسامح مع ذاتي.

وكختام لهذا اليوم، عليك بمواجهة الحياة من خلال تأمل التسامح الموجه نحو مسامحة ذاتك. واستعد للقيام ببعض من الكتابة على طريقة الطاقة الاستمرارية مباشرةً بعد التأمل؛ حيث إن هذه الطريقة من المحتمل أنها تجعلك تريد البوح بما بداخلك في المفكرة والتخلص من بعض الضغائن والأحقاد القديمة الكامنة داخل النفس. افتح أبوابك ودع طريقة تأملي تقدك. يمكنك قراءة التأمل هنا أو تحميل التأمل السمعي من الموقع الإلكتروني الآتي www.gabbyb.tv/meditate.

تأمل التسامح مع الذات:

- اجلس بارتياحٍ في مساحة التأمل.
- اسحب كتفيك إلى الوراء بلطفٍ، ووجه راحتيك إلى الأعلى.
- خُذ نفسًا عميقًا بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم.
- واصل هذه الدائرة من التنفس طوال فترة التأمل.
- وخلال دائرة التنفس هذه، ابدأ في تخيل نفسك كأنك طفل بريء.
- اجعل صورة طفولتك حاضرة في ذهنك.
- حاول ألا تتدخل في هذه الصورة.
- اترك عقلك الباطن يرشدك نحو رؤية ذاتك الطفولية البريئة.
- وفي أثناء دائرة التنفس بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم، دع عقلك يتجول.
- اترك صورة طفلك البريء وهو يلعب ويضحك ويستمتع بالحياة.
- ابذل أقصى ما بوسعك لإعادة التواصل مع هذه الفترة.
- وعندما تعمق هذه الرؤية لذاتك الطفولية، ابدأ في دائرة الشهيق والزفير باستخدام العبارات التوكيدية التالية.
- شهيق: *أنا بريء.*
- زفير: *أنا الحب.*
- شهيق: *أنا لست على خطأ.*
- زفير: *أنا لم أخطئ.*
- شهيق: *أنا لست مذنبًا.*
- زفير: *أنا قوي.*

- شهيق: *أنا جيد بما يكفي*.
- زفير: *أنا الحب*.
- استمر في ترديد هذه العبارات التوكيدية بالقدر الذي يحلو لك.

وعندما تصبح مستعدًّا، أحضر دفترك وابدأ الكتابة بطريقة الطاقة الاستمرارية. ودع أفكار عقلك الباطن تتدفق منسابةً إلى الصفحة، ولا تراجع كلمةً واحدة مما كتبت - فقط دعها تفض كما هي. وعندما تفرغ من الكتابة، تمتع بالدفء والراحة في فراشك، أو اقض بعض الوقت الهادئ وحدك. وإذا كنت لا تعيش وحدك، فضع في اعتبارك توفير مساحة هادئة لنفسك. فمثلاً عندما انتقلت للعيش مع زوجي، كان لابد أن أوفر مساحةً خاصة من أجل ممارستي، فقد كنت أحيانًا أمارس تمرينات التأمل في الحمام كي أكون في هذا الوقت شديد الأهمية وحدي. وعليك أنت أيضًا أن تبذل ما بوسعك لتوفير هذه المساحة، وثق بأن التحول الذي سيحدث لك في الطاقة سيعود بالنفع الكبير على كل من في منزلك (حتى حيواناتك الأليفة). وعليك أن تمنح هذا العمل القوي المجال كي يستقر في أعماقك، فلا تشغل التلفاز أو تدخل في أية مناقشات عميقة، وثق بأن هذه العملية تتخلل أعماقك، وتفتح أمامك الطريق من أجل التحولات الروحية. لذا، اصمد.

اليوم ١٤

تأمل واستعد

فلتلق اليوم نظرةً إلى الوراء لتتعرف على العمل المذهل الذي قمت به حتى الآن.

■ تأملات صباحية في اليوم ١٤:

خُذ من وقتك دقيقةً من أجل هذا التأمل الصباحي للنظر في دفترك، وملاحظة ما تعلمته وتعافيت منه حتى الآن. ربما تجد أن العمل الذي تقوم به غير مريحٍ قليلًا، أو قد تشعر بتعلقك قليلاً بواحدٍ من تمارين هذا الكتاب. هذا جيدٌ تمامًا، فكما يشير منهج *A Course in Miracles* فإن "الصبر اللامتناهي وحده هو ما يمنح المرء حلولاً فورية". وإذا استمررت في ممارستك، فاجعل الصبر دومًا فضيلتك الكبرى؛ حيث ستهبك كل لحظة صبر مساحةً تتلقى فيها هدايةً إلهية من طاقتك الاستمرارية. كُن لطيفًا ورقيقًا مع نفسك، وضع الصبر طوال الفترة المتبقية من ممارسة الأيام الاثنين والأربعين على رأس أولوياتك.

وكما فعلت عند مراجعة عمل الأسبوع الماضي كُن على وعي كبير بألا تنظر إلى المشكلات التي واجهتها. ومن هذا المنطلق تجد منهج *A Course in Miracles* يوجه السؤال التالي "هل تريد المشكلة، أم تريد الحل؟" ابقَ ملتزمًا بالسعي وراء الإجابة، وثق بأنك حينما تفتح أبوابك لتلقي الهداية فسيتم دائمًا توجيهك نحو الخطوة الصحيحة التالية. وسيساعدك توفير مساحة شديدة الخصوصية على مراجعة عملك بدون انتقاده في رحلة التعرف على الإجابة والتي خلاصتها *أنك الحب*.

■ تمرين اليوم ١٤ المسائي:

يتلخص تمرينك التالي والأخير لهذا الأسبوع في الإعداد لعمل الأسبوع التالي؛ حيث ستتعمق في الأسبوع القادم في علاقتك بجسدك. فعندما يتعلق الأمر بصورة جسدك وصحتك البدنية، يظهر الخوف بطرق ملتوية. وإني لآمل أن يفتح هذا الفصل أمامك منظورًا جديدًا ومذهلاً، ويسلط الضوء على إدراكك لإمكانية حدوث المعجزات. غيِّر فكرتك عن جسدك وسيتغير هذا الجسد تلقائيًّا. استمتع بقراءة مقدمة الأسبوع الثالث، واستعد للتقدم بممارستك الإعجازية نحو مستوى جديد تمامًا!



صورة الجسد

أعتقد أننا أرواح ذات تجربةٍ بشرية. ماذا أعني بهذه الكلمات؟ إنها بحالتها هذه جملةٌ مثقلة بالدلالات - لذا دعني أبسط لك الأمر أيتها الروح المرهقة. فمن خلال ما تعلمته في *الدورة*، بدأت في فهم أن الجسد ما هو إلا أداة تعلم لتعيدنا إلى جوهرنا الحقيقي وهو الحب. فمن خلال جسدك، تمر بالعديد من الأمور التي يهيمن عليها الخوف للعودة في النهاية إلى إيمانك الروحي بالحب. ونتعلم من منهج *A Course in Miracles* استخدام الجسد كي نواجه مثل هذه الأمور، ونتعلم دروسًا روحية. قد تكون هذه العملية صعبة في بعض الأحيان، ولكنها تفسح أمامك المجال لإدراك أنك متواجد في هذا الجسد بما يساعدك على تجاوز خوفك من العالم والتواصل مع دروس الحب.

لا يمكن للأنا استيعاب فكرة أن الجسد بمثابة أداة تعلم، فقد أقنعتنا بأن الجسد هو ما نحن عليه حقًّا؛ بحيث يحدد المرء هويته من خلال إدراك الأنا لذواته بأنه سمين أو طويل أو قصير أو أسمر البشرة أو فاتح اللون أو أعرج أو مريض وغير ذلك من صفات؛ فالأنا تقارن بين جسدك وأجساد الآخرين، لذا تجدها تريد منك أن تستخدم الجسد لنيل المزيد من هذا العالم - أيًّا كان هذا المزيد سواء كان نقودًا أو نجاحًا. بل إن الأسوأ من ذلك كله محاولتها إقناعك بأن تخشى الجسد.

يمكنني القول يقينًا بأن غالبيتنا في مرحلة ما كانت لدينا علاقة سيئة بأجسادنا؛ وذلك لأن الخبرات الحياتية التي نعيشها من منظور

الأنا ستثير دومًا بداخلنا مشاعر من العجز والانفصال عن الحياة. فنحن عندما نخضع لأفكار الأنا، نواجه أفكارًا كريهة تؤثر سلبًا في مجال طاقة الجسد؛ فإذا ظللت تهاجم نفسك باستمرار من خلال الأفكار المقيتة، فستتسرب الطاقة الموجودة وراء تلك الأفكار بداخل جسدك - وهذه الطاقة الكريهة قوية سواء كنت تدركها أم لا. ويمكن لهذه الطاقة السلبية أن تظهر في أسوأ أشكالها على صورة مرض يعزز بدوره فكرة الخوف؛ فحين نحمل معنا مشاعر الاستياء وكراهية الذات وانتقادها، فإننا بذلك نهاجم أجسادنا بأفكارٍ وطاقة الكراهية. والخوف الذي تكنه في نفسك كالفيروس في ذهنك، وقد يسيطر في النهاية على جسدك بالكامل؛ لذا، فإنه عندما تبدأ في فهم الكيفية التي تؤثر بها طاقتك في جسدك، ستعرف الكيفية التي بها سيدعم التعافي الروحي إلى حد كبير التعافي البدني.

ومن منظور *الدورة*، فإنك في كل مرةٍ تدرك فيها جسدك انطلاقًا من انتقاده أو مهاجمته عن طريق مقارنته بالأجساد الأخرى، فأنت تنفصل بذاتك عن حالتك الحقيقية: ألا وهي الحب. وفي كل مرة تنفصل فيها عن الحب، تشعر (وأقولها صراحةً) بأنك شيءٌ تافه. وتظن أنك تشعر بالسوء لأن جسدك ليس جيدًا بما فيه الكفاية، أو لأن العالم قد أخبرك بأنك بدين أو قبيح أو فقير أو ما شابه. ولكن السبب الحقيقي، الذي جعلك تشعر بهذا السوء الشديد، يرجع إلى انفصالك عن الحب، وهو الانفصال الذي يجعلك بدوره تشعر بالذنب في اللاوعي. إنك تمر بهذا الشعور بالذنب؛ لأنك تقر في أعماقك في النهاية بأنك المسئول عن الانفصال عن حقيقة الحب بداخلك. ويصف منهج *A Course in Miracles* هذا الشعور بالذنب، كما لو أنك قد انفصلت عن الحب (المعروف أيضًا بـ) القدر، وفي حقيقة الأمر فإنك قتلت صلتك بالحب. ويثير ذلك شعور الأنا بالذنب في اللاوعي. حتى لو كان هذا الشعور بالذنب يوجد دون مستوى وعيك، فأنت تشعر بألمه، وترغب في أن

تفقد الإحساس به. وتعمل الأنا جاهدةً لتخدير هذا الشعور بالذنب من خلال تقييدك بالأنماط المتعلقة بالخوف، بدايةً من الإفراط في تناول الطعام والتشوهات الجسدية وصولاً إلى تعاطي المخدرات والسلوكيات المنحرفة وما إلى ذلك، لماذا؟ لأن هذه السلوكيات تقوي من دوامة الأنا، وتبقيك مقيدًا في الخوف. فكر في سلوكك الشخصي، وعندما تشعر بعدم الارتياح؛ فمن المحتمل أنك حولت نفسك باتجاه الأفكار والأفعال والسلوكيات المتعلقة بالخوف لتجنب التعامل مع ذلك الشعور بالانزعاج. وهذه هي خدعة الإنكار البغيضة من الأنا؛ فعندما تنكر الشعور بالذنب، تنزلق أكثر في الخوف ويصبح إيمانك بالأنا أكثر وضوحًا.

إن الخوف هوةٌ عميقة لا قرار لها ولا تشبع أبدًا، فلكي تظل الأنا على قيد الحياة، تجب تغذية الخوف، ومن هنا تصبح إساءتك لجسدك في نطاق اللاوعي والإدمان. وسواء كنت تسيء إلى جسدك عبر الأفكار أو الأفعال أو المعتقدات، فأنت بذلك تدعم الخوف في لحظةٍ واحدة في وقتٍ ما لإبقاء الأنا راضيةً وممتلئة.

ولقد كنت طوال السنوات الخمس والعشرين الأولى في حياتي حبيسة هذا النوع من إدراك الذات لجسدي؛ فقد استخدمت جسدي لاكتساب مكانة، حيث ظننت أنني إذا ارتديت تنورةً قصيرة فسأجذب الانتباه الذي أسعى إليه بشدة. كما قضيت أعوامًا وأنا أفكر أن جسدي أفضل من هؤلاء الأكثر بدانة، وأكره جسدي لأنه لم يكن أكثر نحافة. وأيضًا أسأت إلى هذا الجسد بتعاطي المخدرات والإفراط في تناول الطعام وشرب الكحول والضغط العصبي، والأسوأ من ذلك كله أني أسأت لجسدي بأفكاري؛ فقد كانت الأنا تدير المشهد بأكمله - ونتيجةً لذلك قضيت عقودًا أستخدم العالم الخارجي في تحصين مشاعر عدم الاكتمال.

لقد أصابتني الأنا والإسقاطات النابعة من الخوف التي حملتها على جسدي بالعلة من نواحٍ عديدة؛ فلا يهم مثلاً الكيفية التي حاولت بها مرارًا التوقف عن تعاطي المخدرات؛ لأنني لم أكن لأتحرر من ذلك الإدمان الذي كنت أستخدمه لتخدير الألم الشديد الذي ألمَّ بي. ولا يهم كيف

حاولت مرارًا التوقف عن الإسراف عند تناول الطعام؛ لأنني لم أتمكن من التخلص من الخوف من عدم الحصول على ما يكفيني. وقد جاء كل نمطٍ من هذه الأنماط المؤذية نتيجة حالة روحية: أنني انفصلت عن الحب، واخترت أن أتبع إدراك الأنا؛ فقد كان كل المرض الذي استشرى في جسدي هو ما يشير إليه الكثير من الميتافيزيقيين على أنه "شعور بعدم الراحة"؛ فاختلقت صورة جسدي الصادرة عن الخوف شعورًا بعدم الراحة في ذهني وبالتالي أثر ذلك في حالتي البدنية. ناهيك عن النتيجة الأكثر قسوةً؛ فقد كنت عالقةً في دوامة الأنا من الخوف الجسدي، والتي تحتاج دومًا إلى إيجاد حل خارجي لحالةٍ داخلية، وأظهر سلوك الأنا في حياتي العديد من الطرق من بينها الإفراط في تناول الطعام والإسراف في الشرب والهوس المفرط بوزني.

وحينما وصلت إلى القاع في عمر الخامسة والعشرين، كان جسدي قد سبقني في الوصول؛ فقد كنت في منتصف العشرينات من عمري ووصل وزني إلى ٤٥ كيلو جرامًا وأصِبت بست قرح، وأدمنت المخدرات بشدة. وكان كل هذا المرض البدني نتيجة الحالة الروحية.

وبعدما وصلت إلى القاع، لم يكن لدي خيارٌ آخر إلا أن أحيا برزانة وواقعية، وأن أعالج نفسي من الإدراكات النابعة من الخوف. ومن خلال ممارستي الروحية، بدأ جسدي في علاج نفسه بصورةٍ طبيعية، وتعلمت طوال فترة التعافي أن أتحلى بمنظور من الحب لجسدي. وبعدها عندما تقدمت وأصبح هوس الروح مكتملاً عندي، اتضح تمامًا هدفي الحقيقي من وراء جسدي؛ فتعلمت أن جسدي (وجميع وظائفه) هو الوسيلة التي أتمكن بها من مشاركة مع العالم رسالةً محفزةً، وقد منحني هذا الإدراك جميع طاقات الإلهام التي كنت بحاجةٍ إليها للبقاء في صحةٍ جيدة ولائقةً للعمل الذي أنا هنا بصدد القيام به. ولكوني متحدثة وكاتبة وراوية للحب، أستخدم جسدي بوعيٍ كأنه يحمل رسالة لمساعدة الآخرين وإيقاظ أرواحهم والبدء في مساراتهم الروحية الخاصة.

وها أنا اليوم على درجة كبيرة من الوعي بالكيفية التي أعامل بها جسدي، وذلك بعد أن تسلحت بهذا الفهم الجديد للهدف منه. ولأنني فهمت أن جسدي موجود هنا ليحمل رسالة التغيير، لذا فأنا أعي جيدًا الكيفية التي تؤثر بها أفكاري وأفعالي في حالتي البدنية. ويساعدني هذا المستوى في الوعي والالتزام الروحي على عيش حياة من الواقعية. لذلك أتناول طعامًا صحيًّا نظيفًا، وأمارس التمارين الرياضية التي يحتاج إليها جسدي. والأهم من ذلك، أني أغذي نفسي بالأفكار المبنية على الحب مدعمةً عقلية المعجزات بين الحين والآخر. ويمنحني العيش بهذه الطريقة الطاقة والصحة والحماسة التي أحتاج إليها لإضفاء البريق من الداخل للخارج ولكي أكون دليلاً جديرًا بالثقة.

وتشير *الدورة* إلى أن الجسد يمكن أن يخدم واحدًا من سيدين: إما الأنا أو طاقتك الاستمرارية؛ فعندما يكون لديك إدراك أنا للجسد فهو يخدم هدفًا متواصلاً لإثبات فكرة الخصوصية المميزة والانفصال، في حين أنه عندما يخدم الجسدُ الحب، فهذا يعني أنك تسمح لطاقتك الاستمرارية بأن توجهك نحو الإدراك السليم. ينظر دليلك الداخلي إلى الأنا على أنه وهم، ويرى أكاذيبه وإسقاطاته الخطأ. وبعد إدراك هدف الجسد الذي ينم عن الحب يستخدمه دليلك الداخلي كأداة للتعلم من أجل التقدم والتغيير عميق الجذور. وفي حالتي الشخصية، تعافيت عندما توقفت عن استخدام جسدي في الحصول على أي شيء من العالم، وبدأت في استخدامه بدلاً من ذلك في خدمة العالم. وسيقودك تسليم جميع الأمراض البدنية إلى دليلك الداخلي - كي يشفيك منها - إلى معرفة الدروس الحقيقية وراء ما يحاول الجسد أن يعلمك إياه. ويتحول الجسد من أسلحة الأنا إلى وسيلة الطاقة الاستمرارية للتعافي وتمديد رقعة الحب.

المعجزة

عندما تبدأ في الانتباه إلى مدى تأثير أفكارك في جسدك، تصبح أكثر وعيًا بكثير بما تفكر فيه. وسواء كنت مفرطًا في تناول الطعام أو مسرفًا في الشراب أو تتعاطى المخدرات أو لديك مشكلة مختلفة، ستتعرف على نوعٍ جديد من الحرية.

فعندما تغير فكرتك عن جسدك، يتغير جسدك، ولا يتغير فحسب بل يتغير هدفه أيضًا في الواقع. وبمجرد أن تبدأ رؤيته على أنه الحب تتعلم كيف تستخدمه كأداة تواصل للتشارك في هذا الحب.

علاج الجسد بطريقة عقلية المعجزات

يختلف منظور عقلية المعجزات عند العلاج البدني كثيرًا عما تعلمنا أن نعتقد فيه؛ حيث لا تهدف منظومة عقلية المعجزات إلى إنكار العلة البدنية بل إلى إنشاء طريقة جديدة لإدراك الحالة. والمبدأ الأساسي لتجربة منظور عقلية المعجزات للجسد هو الترحيب بطاقتك الاستمرارية من أجل العلاج. وتتطلب هذه الممارسة أن يتعافى العقل لكي يدعم علاج الجسد. وتذكر أن الخوف الذي يقبع في ذهنك يسبب المرض في جسدك، وبالتالي فلابد من عملية تطهير ذهني كي تساعد في عملية العلاج البدني.

عندما تطبق النظام الفكري، الذي يُبنى على أن ذهنك يمكنه المساعدة على علاج جسدك، ستتوالى خبراتك مع المعجزات. فلن تختفي الحالة البدنية التي أصابتك فحسب (رغم أنها تفعل ذلك غالبًا) ولكنك أيضًا ستجد نفسك متوجهًا نحو من وما تحتاج إليه بالضبط لكي يتم العلاج. وعندما ترحب بالمعجزات الشافية، سترى كيف تعمل الروح من خلال الأشخاص للمساعدة على تعافيك. ولقد مررت بنفسي بخبرة العلاج البدني الإعجازي الذي جاء نتيجة تسلم

طاقتي الاستمرارية دفة حياتي. سأروي لك مثالاً مررت به بنفسي، ففي يوم من الأيام أصابتني إنفلونزا رهيبة، عندما كنت أحاضر في لوس أنجلوس. أرهقتني كثيرًا لعدة أيام، وكان جدول اجتماعاتي ممتلئًا، كما كنت أستضيف محاضرةً كبيرة في نهاية ذلك الأسبوع. ونظرًا لتواجدي في لوس أنجلوس، رحت أسعى للعثور على طبيب يقبل مرضى جددًا، كنت طريحة الفراش يلازمني المرض كما لم يحدث منذ زمن. ولكن بدلاً من الخضوع لحالة الانزعاج بسبب المرض، دعوت من أجل الهداية؛ طلبت معجزةً. وقد كنت أرغب في دعواتي أن تتجه خطواتي نحو أي شيء يجعلني أشعر بالتحسن. وبعد بضع لحظات من دعائي تلقيت مكالمةً هاتفية من إحدى صديقاتي اقترحت عليَّ أن أطلب إحالةً من طبيبي في نيويورك. لم يفكر عقل الأنا غير المبدع بهذا الأمر عندما كنت أحاول بشدة أن أجد أحدًا يساعدني في لوس أنجلوس. قررت أن أتبع اقتراح صديقتي، وأتصل بطبيبي في نيويورك عن طريق إرسال بريد إلكتروني يحوي نداء استغاثة لطبيبي وصديقي العزيز دكتور "فرانك ليبمان". وقد استجاب دكتور "فرانك" لندائي خلال دقائق، وأخبرني بأنه اتصل بطبيب شمولي في سانتا مونيكا يمكنني الذهاب إليه في ذلك اليوم، بناءً على الإحالة. في غضون ساعة كنت في عيادة رجل يُسمى دكتور دي ميلو. استقبلني هذا الرجل بحفاوةٍ ووصف لي مجموعة فيتامينات وريدية، وقد تشارك معي فلسفتي الروحية والنهج الشمولي للصحة. وطلب مني قبل أن يسحب الفيتامين بالحقنة أن أباركها بالدعاء. لقد كانت تجربتي برمتها مع دكتور دي ميلو ملهمة بشكل لا يصدق؛ فقد شعرت بحضورٍ غير مرئي من جانبي يعمل خلاله وخلال الفيتامينات، واستيقظت صباح اليوم التالي، وأنا أشعر بتحسن بنسبة ٩٩ ٪.

وما سبق كان مثالاً لما يحدث عندما تسمح للحب بالدخول في عملية العلاج. إن الأمر ليس في أن تقول دعاء فحسب، ومن ثم يذهب المرض في الحال (رغم أن ذلك يمكن حدوثه)، لكن المعجزة الحقيقية تكمن

في أنك تفسح المجال أمام العالم ليرشدك نحو فرصٍ إبداعية للعلاج. وقد يحالفك الحظ وتجد نفسك مع المختص الصحيح الذي ستجد صدى نفسك لديه، ويصل إلى السبب الرئيسي لحالتك. أو قد يقودك حدسك إلى كتابٍ يساعدك على علاج عقلك وجسدك. إني أؤمن بأن الروح تتعامل مع الأطباء والمعالجين من جميع الأنواع للمساعدة على توجيه عملية العلاج. لذا، فإنك عندما تفكر بالأنا، تسد الطريق أمام توجيهك نحو العلاج الصحيح. ولكنك عندما تفكر بالحب، فإنك تدعو الروح لتتعامل مع الآخرين من أجل علاجك.

أضِف هذا النهج العلاجي إلى تمارينك هذا الأسبوع، وسأظل معك لتوجيهك نحو معالجة السبب الرئيسي لجميع الأمراض وسلوكيات الجسد المدمرة. وعندما تضع هذه الأمور نُصب عينيك من أجل العلاج سيتولد لديك شعور بالارتياح ببساطة جراء معرفة وجود طريق للخروج من نمط حياتك القائم على الخوف. انتبه للدليل وثق بأن الروح تعمل نيابةً عنك لعلاج الإدراكات العقلية الخطأ وقيادتك في اتجاه كل ما تحتاج إليه لعلاج جسدك.

تؤكد *الدورة* أن المعجزة هي تحولٌ من إدراك الجسد إلى إدراك الروح. فعندما تُخضِع أفكارك لتكون تحت عناية دليلك الداخلي، تزيل الروح القيود التي تكبل الجسد وتوقظ وعيك بالمعجزات. وسيتم توجيهك طوال هذا الأسبوع لاستدعاء طاقتك الاستمرارية من أجل تحولٍ في الإدراك من الجسد إلى الروح، وإعادة ذهنك إلى الإدراك السليم لمن تكون حقًّا. راجع جميع الأمور العظيمة التي يمكنك توقعها في هذا الأسبوع:

- **اليوم ١٥**: سيكون هناك تمرين ملاحظة آخر، ولكن هذه المرة ستنظر عن كثب إلى الطرق التي أسقطت فيها الأنا الخوف على جسدك. وستتعلم، بدون إلقاء أية أحكام، كيف اصطنع خوفك صور جسدك.

* في **اليوم ١٦**: سيتم توجيهك إلى الخضوع لرغبتك في رؤية جسدك من منظور جديد، وستفتح هذه الرغبة الطريق أمامك لباقي تمارين الأسبوع. وستدعو في هذه الممارسة الحضورَ المتسامح لطاقتك الاستمرارية والقائم على الحب للمضي قدمًا وإرشادك كبديل عن إدراكات الأنا الخطأ. فلا يزيدك اختيار الأنا ليكون دليلك سوى المزيد من الألم والشعور بالذنب، ولكن اختيار طاقاتك الاستمرارية يدعو المزيد من الفرح والحب. ويختار صانع المعجزات الطاقة الاستمرارية ويعيش نتائج إعجازية.
* في **اليوم ١٧**: سأوجهك لاختيار منظور أكثر اعتمادًا على الحب الموجه لجسدك، وقلب مخاوفك رأسًا على عقب والانفتاح على إدراك جديد لهيئتك الجسدية. وسيتم توجيهك أيضًا لفهم الهدفِ الحقيقي من جسدك.
* **اليوم ١٨**: يدور كله حول فكرة الكيفية التي يكون بها الامتنان هو توجهك مرةً أخرى؛ حيث سيتم توجيهك إلى التركيز على ما تحبه بخصوص جسدك وبهذه الطريقة تعزز من إدراكاتك الصحيحة. وتذكر أن الأنا ترغب في رؤية جسدك منفصلاً، ولكنك عندما تكون ممتنًّا لهدف جسدك الحقيقي، والذي يتلخص في توسيع رقعة الحب، سوف تنفصل عن خصوصية جسدك المميزة، وتراه بدلاً من ذلك على أنه واحد مع جميع الأشخاص والأشياء. إن الامتنان يثير لديك إدراكًا جديدًا بالجسد.
* عمل **اليوم ١٩**: مكرس لمسامحة نفسك فيما يخص الطرق التي تعاملت بها مع جسدك. وسيفوق العمل الذي تقوم به هذا اليوم مستوى العلاج، وسيمنحك شعورًا بالهدوء بشأن أفكارك وأفعالك الماضية.

* **في اليوم ٢٠:** سيتم توجيهك نحو إيقاظ منظومة عقلية المعجزات المؤمنة بالحب. وسأرشدك إلى ذلك من خلال تمارين ستساعدك على إحداث قدر كبير من التحول في إدراكك لجسدك.
* **في اليوم ٢١:** سأختتم تمارين الأسبوع بتأمل في الذات والاستعداد للأسبوع المقبل، ثم ستستعد في المساء للأسبوع القادم عن طريق قراءة مقدمة الفصل التالي.

في يوم ما ستنهار إسقاطات الأنا على جسدك وسيستفيق إيمانك بالمعجزات؛ فعندما تعالج أفكارك التي تبنيتها عن جسدك يمكن أن يحدث العلاج البدني الحقيقي. وسيعلمك عمل هذا الأسبوع أن تستخدم الجسد كوسيلة تتعلم من خلالها دروسًا تحويلية، وتتسع به رقعة الحب لتمتد إلى العالم.

اليوم ١٥

تأمل من جديد

يقدم عمل اليوم إدراكًا جديدًا لجسدك يبعد كثيرًا عما قد تكون تعلمت أن تؤمن به. وسيساعدك عمل اليوم على فهم إلى أي مدى استخدمت الأنا جسدَك كسلاحٍ يبقيك عالقًا في دوامة الانفصال والخصوصية النابعة على الخوف. وتذكر أن *الدورة* تعلمنا أن الأنا تتعاون مع الجسد لإبقائك عالقًا في الخوف؛ حيث تقارن الأنا بين جسدك وأجساد الآخرين، وتقنعك بأن جسدك أفضل أو أسوأ من الآخرين وتعزز من فكرة الخصوصية المميزة وتقوي انفصالك عن فكرة التوحد والعقل المحب. ولجعل الأمور أكثر سوءًا تستخدم الأنا الجسد لإبعادك أكثر عن الحب عن طريق الإساءة الذهنية والبدنية واختيار أنماط حياة غير صحية؛ فهي تقنعك بأن تؤمن بأنك غير كامل ووحيد ثم تقودك في اتجاه إكمال نفسك بالكثير جدًّا من الطعام أو الشرب بإسراف - أو أن تحرم جسدك وتجوِّعه كوسيلة عقاب.

وتؤكد *الدورة* بشدة على أن اختيارك للأنا هو أمر جنوني؛ حيث اختار كل منا بطريقةٍ أو بأخرى اعتقادًا جنونيًّا عن جسده وبالتالي يستخدمه لصالح الأنا. ومن المرجح أنك في مرحلةٍ ما من حياتك قد وقعت في

إسقاط من إسقاطات الأنا على جسدك، وشعرت باختلال القوة وبأنك عالق بدون محاولة فهم السبب الرئيسي وراء ذلك، وربما تشعر بهذا الإحساس في هذه اللحظة. إذن لك عندي أخبار رائعة! فسأعمل اليوم على نفض الأنا عن ذاتك؛ حيث سأساعدك على فهم الكيفية التي تهاجم الأنا بها جسدك، وسأوجهك إلى التخلص من إسقاطات الأنا عن طريق الترحيب بالهدف الحقيقي للجسد.

ولنبدأ ممارسة اليوم بتمرين ملاحظة سيعينك على توسيع مداركك لاستيعاب كيف ربطتك الأنا في الإدراك السلبي للجسد.

■ تأملات صباحية في اليوم ١٥:

اجلس بارتياح في مساحة التأمل، وتنفس بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم؛ حيث ستتعمق اليوم بداخلك؛ لذا من المهم أن تستدعي ممارسات العناية بالذات من الأسبوع الماضي لترشدك في هذه العملية. توقف لحظة لقراءة التأملات الصباحية التالية، واجلس بعدها لمدة دقيقةٍ واحدة صامتًا ودع الكلمات تستقر في وجدانك.

سألقي اليوم نظرةً فاحصةً على ذاتي لأعلم الكيفية التي اخترت بها صورة الجسد النابعة على الخوف، والتي اصطنعتها الأنا. سأكون صادقًا مع نفسي بشأن الكيفية التي كنت أسيء بها إلى جسدي بأفكاري أو أفعالي، أو ما تناولته من طعام أو ما أخذته من أشياء وأكثر من ذلك. لن أحاكم نفسي على الطريقة التي تعاملت بها مع جسدي، ولكنني بدلاً من ذلك سأحب ذاتي لأنها ألقت بنظرها على الأنا وسلطت الضوء على ظلامها. إنني اليوم أقترب أكثر من إطلاق سراحي من سجن خوف الجسد، وكُلِّي حماس لبدء هذه العملية.

عبارة اليوم ١٥ التوكيدية

إدراكاتي الخطأ عن جسدي هي هجمة ضارية، وأنا اليوم اختار الحب بدلاً من إدراكات الأنا.

تُمثل عبارة اليوم تذكيرًا بسيطًا لملاحظة إدراك الأنا لجسدك. وستقدم لك هذه العبارة أيضًا نقطة توقف لمراجعة سلوكك الجسدي طوال اليوم، لذلك اضبط منبهك في هاتفك مرة كل ساعة على مدار الساعة، وبعد أن ينبهك لتتذكر لحظة المعجزة، كرر هذه العبارة.

استخدم هذه العبارة التوكيدية طوال اليوم عندما تلمح الأنا وهي تعمل، كرر هذه العبارة عندما تلحظ لحظات الأنا التالية:

١. عندما تقارن جسدك بالآخرين.
٢. عندما تجد نفسك تفرط في تناول الطعام، أو تتضور جوعًا، أو لا تأكل جيدًا، أو منخرطًا في أي سلوك غذائي سلبي آخر.
٣. عندما تستخدم جسدك لتعزز إسقاطاتك الخاصة على نفسك. ومن بعض الأمثلة على ذلك: عندما تستخدم جسدك للحصول على شيء ما من شخص آخر، أو عندما تتباهى بجسدك كي تشعر بالتحسن أمام ذاتك، أو عندما تستخدم جسدك للحصول على تعزيز إيجابي من الآخرين. في هذه اللحظات، كرر عبارتك وذكر نفسك: *إدراكاتي الخطأ عن جسدي هي هجمة ضارية وأنا اليوم أختار الحب بدلاً من إدراكات الأنا.*

ستشرع من خلال هذه الممارسة في عملية الملاحظة والتي ستلقي بالضوء على الأنا وتبرز خطأها.

■ تمرين اليوم ١٥ المسائي:

ستبدأ بعد يوم كامل من تكرار عبارتك التوكيدية في إدراك الكيفية التي استخدمتْ بها الأنا جسدَك لتعزيز قدرٍ أكبر من الخوف في حياتك. قد تصبح أكثر وعيًا بأنماطك الإدمانية أو تدرك لأول مرة كيف كنت قاسيًا على نفسك. وفي كل مرةٍ تُظْهِر فيها الأنا، وتلحظ فكرك الفوضوي، تقترب أكثر من الانفصال عن هذه الأنا. وتُعد ملاحظة الأنا واحدةً من أقيم الأدوات في هذه الممارسة. وستعمق أداة هذا المساء من عملية ملاحظتك من خلال تمرينٍ كتابي.

راجع في مفكرتك كل الطرق التي استعملت فيها الأنا جسدك بشكلٍ خطأ، ثم أجِب عن الأسئلة التالية:

- ما معتقدات الأنا القائمة على الخوف بخصوص جسدي؟
- كيف تؤثر أفكاري السلبية في طاقتي؟
- كيف جعلتني الأنا أظن أن جسدي على قدرٍ من الخصوصية (أفضل من الآخرين/منفصل)؟
- كيف أقنعتني الأنا برؤية الأجساد الأخرى على أنها أكثر تميزًا؟!
- كيف صنعت مخاوف الماضي سلوكيات جسدية سلبية؟ (على سبيل المثال، إذا علقت الأنا عند خوف قادم من الماضي من الشعور بالوحدة، إذن فمن المحتمل أنكَ ربما تملأ هذه الوحدة بالطعام، والمخدرات، وشرب الكحوليات، وما إلى ذلك). كيف أثرت إدراكات الأنا الجسدية القادمة من الماضي سلبًا على سلوكك؟

ولاختتام هذا اليوم، اتبع تمرين وقت النوم التالي والذي سيساعدك على إدراك مبدأ مهم من مبادئ *الدورة*:

"المرض هو شعورٌ بالغضب يجتاح الجسدَ، لذلك يعاني الجسدُ الألم".
وعندما تدرك جسدك بصورة سلبية (مريض جسمانيًّا، مدمن، لديه زيادة في الوزن، ليس جيدًا بما فيه الكفاية، إلخ)، فقد فتحت الباب أمام إدراك الأنا ليخترق جسدك وتقوى الأنا بهذه الطريقة. وسيعينك عمل اليوم على إدراك الكيفية التي استخدمت بها الأنا الجسدَ لتعزيز قدرٍ أكبر من انتقاد الذات والآخرين والهجوم والانفصال والشعور بالذنب.

خصص عشر دقائق من وقتك قبل النوم للكتابة بطريقة الكتابة الاستمرارية في مفكرتك. اكتب عن كل الطرق التي أقنعتك من خلالها الأنا بأن هناك شيئًا ما خطأ بشأن جسدك، ثم اكتب عن الكيفية التي أثر بها هذا الإدراك في جسدك. وسيفسح هذا التمرين المجال أمام طاقتك الاستمرارية لأن ترشدك لا شعوريًّا لملاحظة الكيفية التي أسقطت بها الأنا الخوف على جسدك؛ بحيث تقنعك بهذه الطريقة بأن هناك شيئًا لا يسير على بالشكل السليم.

وعملية الملاحظة شديدة القيمة فيما يتعلق بتقدمك الروحي. لماذا؟ لأنك عندما تدرك جنون الأنا، سوف تستفيق حينها، وتتذكر إلى أي مدى كان خوفك في الحقيقة مجرد وهم.

اليوم ١٦

وما جسدي إلا ضوءٌ

في ممارسة اليوم، ستدعو حضور طاقتك الاستمرارية للمجيء كي تساعدك على علاج إدراك الأنا الخطأ عن جسدك. وتذكر *الدورة* أن "الإدراك يتسق مع اختيارك، وأنك تختار ما بين الأوهام والحقيقة، أو الألم والفرحة، أو الجحيم والفردوس". وهذا الاختيار الذي تشير إليه *الدورة* هو قرار اختيار إما الخوف أو الحب. وتذكَّر أنك باختيارك الاستماع لصوت الأنا، تختار استخدام جسدك كسلاحٍ ضد الحب وكأداةٍ لتقوية إيمانك بالانفصال. ولكنك حين تختار أن تدع طاقتك الاستمرارية تدير دفة أفكارك، ستتوجه نحو رؤية الحب واستخدامِ جسدك كوسيلةٍ لتوسيع رقعة الحب أكثر، وستصبح كأنك محطة نقل كهربائية؛ حيث تأتيك الطاقة بداخلك ثم تحولها أنت إلى طاقةٍ أكبر والتي بدورها تلقي الضوء على حياة المئات والآلاف بل حتى الملايين من البشر. ويتركز عمل اليوم في تعليمك الاعتماد على طاقتك الاستمرارية لمساعدتك على اختيار الحب بدلاً من الخوف.

إن الهدف الرئيسي من تمرين اليوم هو دعوة طاقتك الاستمرارية مرةً أخرى لعلاج الإدراكات التي انطبعت عندك عن جسدك. وتقول *الدورة* "يبدو أن الجسد يتمتع إلى حد كبير بالتحفيز الذاتي والاستقلالية، ومع

ذلك فإنه لا يستجيب في الواقع إلا لنيات العقل ... فإذا وافق العقل على هدف القدر "الطاقة الاستمرارية" بدلاً من ذلك ... فإن ضوءه اللطيف سوف يقدم لك جميع الأشياء من وجهة نظرٍ مختلفة ...".

وبناءً على ما سبق، في استطاعتك اليوم أن تتوقف عن محاولة تعديل أمورك المتعلقة بصورة الجسد والخوف، وترحب بدلاً من ذلك بطاقتك الاستمرارية لتكون دليلك في طريق الإدراكات الجديدة، وتقبل طاقتك الاستمرارية على أنها صوتك الداخلي الذي سيعيدك مرةً أخرى إلى الحب.

■ تأملات صباحية في اليوم ١٦ :

اجلس في وضع مريح في مساحة التأمل، واقرأ الفقرة الصباحية بصوتٍ عالٍ، ثم اجلس بعدها لمدة دقيقةٍ واحدة صامتًا ودع الكلمات تستقر في ذهنك.

أتخذ اليوم قرارًا مهمًّا: فقد قررت أن أدع دليلي الداخلي يقود أفكاري عن جسدي. كما أرحب بتوجيه طاقتي الاستمرارية، وأدعوها لمساعدتي على تغيير إدراكات الأنا عن جسدي. وأرحب أيضًا بتذكير طاقتي الاستمرارية بالهدف الحقيقي من جسدي، والذي يتلخص في أن أكون الحب، وأن أتشارك الحب مع غيري.

عبارة اليوم ١٦ التوكيدية

إني أحول إدراكي لجسدي وأضعه تحت عناية دليلي الداخلي. أرِني ما لديك...

ستفيدك عبارة اليوم في توجيه إدراكك. اضبط منبهك ليرن ثلاث مرات طوال اليوم في الفترات التي يمكنك أخذ استراحات قصيرة فيها. وكرر ببساطة في لحظات المعجزة عبارة اليوم: إني أحول إدراكي لجسدي وأضعه تحت عناية دليلي الداخلي. أرِني ماذا لديك...

لا تفكر كثيرًا في هذه العبارة، كل ما عليك فعله ببساطة أن تتوقف لحظة عندما يرن منبهك وتردد عبارتك التوكيدية وسيحدث الخضوع الداخلي بطبيعة الحال. وستجد أن هذه العبارة تجدد رغبتك في اختيار الحب بدلاً من الخوف - ذلك الاختيار البسيط الذي سيبدأ في تغيير إدراكك الخاطئ عن جسدك.

■ تمرين اليوم ١٦ المسائي:

يبدأ هذا التمرين المسائي بدعاء. لذلك خُذ ما تحتاج إليه من وقت، واجلس في مساحة التأمل وأضئ شمعة. وفي ظل سكون هذه المساحة، قُل الدعاء التالي بصوتٍ عالٍ:

أقدم إليك يا دليلي الداخلي خالص شكري لمساعدتك إياي على التخلص من إدراكي الخطأ عن جسدي. وأقر بأنني قد أخطأت في الاختيار، وأنا اليوم أختار مسامحة ذلك الاختيار. وأختار صوتك المحب ليحل محل مدركات الأنا الخطأ. لقد اخترت أن أسمح لك بتوجيهي لاستخدام جسدي كأداة تعلم من أجل الرقي الروحي وخدمة العالم.

وبعد الانتهاء من قراءة هذا الدعاء، اقضِ بعض الوقت في الاستماع لصوت دليلك الداخلي. وخلال فترة التأمل، سأمهد لك السبيل لتصبح مدركًا دليلك الحدسي، ولتدع طاقتك الاستمرارية تتواصل معك. شارك في التأمل الموجه التالي أو استمع للدليل السمعي على الموقع الإلكتروني www.gabbyb.tv/meditate. وبعدما تفرغ من تأملك، اجلس صامتًا واستمع، ودع طاقتك الاستمرارية تتقدم خطوة للأمام وتقودك نحو إدراك جديد للجسد.

تأمل الطاقة الاستمرارية المبني على الإرادة

- اشعر بالارتياح في مساحة التأمل.
- اجلس بشكلٍ مستقيم، وَوَجِّهْ راحتيك لأعلى.
- خُذ نفسًا عميقًا بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم.
- واصل هذه الدائرة من التنفس، طوال فترة التأمل.
- شهيق: يا دليلي الداخلي، إنني أرحب بمنظورك القائم على الحب ليوجهني في طريقي.
- زفير: أتخلص من الأنا الآن.
- شهيق: أرغب في إدراك جسدي من خلال الحب
- زفير: أختار التخلص من خوفي.
- استمر في ترديد هذه العبارات مع كل شهيقٍ وزفير.

دع هذه الكلمات تستقر في وعيك، وثق بأنك تمد صلةً بدليلك الداخلي، ثم اجلس في صمتٍ، ودع صوت الروح يقُد الطريق.

اليوم ١٧

ماذا أختار أن أرى في المرآة؟

سأرشدك اليوم لاختيار منظور لجسدك قائم أكثر على الحب؛ لقد أوضحت أن مدركات الأنا الخطأ ليست حقيقية. وبمجرد أن تلتزم تمامًا بهذه الفكرة، فأنت بذلك مستعد للعودة إلى الحب. وتستند ممارسة اليوم إلى الدرس ١٩٩ من منهج *A Course in Miracles*: "أنا لست جسدًا، أنا حر"، وسيساعدك تمرين اختيار إدراك طاقتك الاستمرارية لجسدك على الخروج من البوتقة التي وضعتك الأنا فيها.

قد يكون هذا العمل صعبًا على الأنا فهمه، كما تقول *الدورة*: "من الضروري لتقدمك في هذه *الدورة* أن تقبل فكرة اليوم وتتشبث بها جيدًا. لا تهتم بالأنا فالأمر إلى حد كبير جنوني بالنسبة لها؛ فالأنا تعتز بالجسد؛ لأنها تتخذه مسكنًا، وتتحد مع المنزل الذي أقامته. إن هذا المنزل جزء من الوهم الذي حماها من أن يُكشف الحجاب عن كونها وهمًا هي ذاتها". وتذكرك هذه الفقرة بأن الأنا ستقاوم هذا العمل لتبقيك عالقًا في وهم أن الجسد منفصلٌ وذو خصوصية مميزة، عندما تتجلى الحقيقة الروحية بأننا كلنا واحد. وبالنسبة لعمل اليوم، دع طاقتك الداخلية تخطُ خطوةً إلى الأمام وتقُدك نحو إفساح المجال أمام منظورٍ جديد.

وتجعل ممارسة اليوم إدراك الأنا الخطأ، يخضع للإدراك الصحيح للطاقة الاستمرارية. فعندما تختار طاقتك الاستمرارية بدلًا من الأنا، تتذكر أنك روحٌ ذات خبرة بشرية، وتستخدم جسدك كأداة تعلم من أجل تعميق إيمانك الروحي.

■ تأملات صباحية في اليوم ١٧:

في هذا الصباح، سوف تأتي بفقرة التأمل إلى المرآة؛ حيث سيجعلك عمل اليوم تقرأ الفقرة الصباحية بصوتٍ عالٍ لنفسك وأنت تنظر في المرآة. وعندما تنتهي من قراءة الفقرة انظر لنفسك لمدة دقيقةٍ في المرآة.

أدعو هذا الصباح دليلي الداخلي لمساعدتي على الرؤية بعيونٍ جديدة.
وأرى في هذه المرآة حقيقتي منعكسة أمامي. ليس لدي بعد الآن رؤيةً لإسقاطات الأنا القائمة على الخوف، فأنا أختار رؤية الضوء بدلاً منها.
وأرى هالةً جميلة من الضوء الذهبي تعتلي رأسي، وينهمر هذا الضوء على جسدي، وأجد صورة جسدي مغطاة بالضوء.

عبارة اليوم ١٧ التوكيدية

أنا لست جسدًا، أنا حر.

عندما تشعر في أي وقت في أثناء يومك بإدراك الأنا، تقدم نحوه، وقل ببساطة وبصوتٍ عالٍ: "أنا لست جسدًا، أنا حر".

لقد اكتشفت أنني عندما أقول هذه العبارات التوكيدية بصوتٍ عالٍ، تعلو الكلمات في مرتبة القوة. استخدم هذه العبارة في زرع بذرة من نيات تحقيق معجزة جديدة.

ربما لا تفهم هذه الفكرة بشكلٍ متكامل في البداية _ هذا جيد تمامًا. وإذا كان الأمر مربكًا للأنا، فإن هذا في الواقع إشارةٌ جيدة؛ لأن أي شيء يُعد جنونيًّا بالنسبة للأنا فهو في منتهى العقلانية بالنسبة لطاقتك الاستمرارية. اخدعها حتى تتمكن منها، ثم دع الأمر بعد ذلك في يد طاقتك الاستمرارية.

■ تمرين اليوم ١٧ المسائي:

سأرشدك هذا المساء إلى تأملٍ يعيد إلى ذهنك الدرس الذي تقدمه *الدورة* بأن كل واحد منا بداخله بريقٌ من الضوء. وعندما تصبح أكثر إدراكًا للضوء الذي يكمن بداخلك، يكبر الضوء ويقوى. ومع اتساعه، تبدأ في الانفصال عن إسقاط الأنا على جسدك، وإيقاظ الضوء الحقيقي بداخلك. وسأدعك تبدأ الآن عملية إشعال بريق ضوئك مرةً أخرى.

اتبع فقرة تأملي الموجهة هنا، أو قُم بزيارة الموقع الإلكتروني www.gabbyb.tv/meditate لتحميل التأمل السمعي.

تأمل بريقِ الضوء

- استلقِ في فراشك، ووجه راحتيك إلى الأعلى.
- خُذ نفسًا عميقًا بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم.
- واصل هذه الدائرة من التنفس طوال فترة التأمل.
- تخيل أن في قلبك بريقًا بهيًّا من الضوء الذهبي.

- مع مواصلتك الشهيق، يبدأ الضوء في السطوع بشكلٍ أكثر إشراقًا.
- عند الزفير، تجده يتسع أكثر.
- في أثناء الشهيق، تصور الضوء وهو يبرق بشكلٍ أكثر إشراقًا.
- عند الزفير، تجده يتسع أكثر.
- واصل هذه الدائرة من التنفس واستمتع بعرض الضوء...

اليوم ١٨

إيقاظ الامتنان!

تمثل ممارسة اليوم خطوةً أساسية أخرى في طريق تحقيق إدراك عقلية المعجزات لجسدك؛ حيث ستركز على ما تحبه في جسدك، الأمر الذي من شأنه أن يعزز مدركاتك الصحيحة. وتذكَّرْ أن الأنا ترغب في رؤية جسدك منفصلاً، ولكنك اليوم بدلاً من ذلك ستختار منظور عقلية المعجزات لرؤية الجسد على أنه ذو خصوصيةٍ مثله مثل جميع الأجساد الأخرى، وذلك من خلال ممارسة فعل الامتنان. وسيذكرك عمل اليوم بهدف جسدك الحقيقي: بأن تكون تجسيدًا للحب، وبالتالي تحمل رسالته. وعندما تتذكر ذلك، يمكنك أن تصبح ممتنًّا لجسدك. وبهذه الطريقة، تنفصل عن فكرة الخصوصية والهجوم وانتقاد الذات والآخرين. ويثير فعل الامتنان للهدف الحقيقي لجسدك إدراكًا جديدًا ويجعلك تتخلص من جميع الأوهام الخطأ.

إن هذا حقًّا جزءٌ رائع من الممارسة، فعندما أبدأ بوضع هذا المبدأ حيز التنفيذ، فهذا يعني أني أبدأ بديهيًّا في حب جسدي، والعناية به أكثر، ونفض معتقدات الأنا المقيتة عن نفسي. وتحدث التحولات الإعجازية عندما تجمع بين هدفك وبين الرغبة في مشاركة الحب. لذا دَعْكَ من طريقتك الخاصة، وأفسح مجالاً للمعجزات.

■ تأملات صباحية في اليوم ١٨ :

ستكون تأملات اليوم الصباحية الحافز على يوم تحويلي في حياتك. اشعر بالارتياح في مساحة التأمل واقرأ الفقرة الصباحية لنفسك بصوتٍ عالٍ. ثم اجلس بعدها لمدة دقيقةٍ واحدة صامتًا ودع الكلمات تتخلل ذاتك.

إني أتقبل اليوم الهدف الحقيقي من جسدي، فأنا هنا لأستخدم هذا الجسد كأداة تعلم أتصل من خلالها أكثر بالحب. ويمنحني علاجي البدني طاقةً ليعلو مستوى خدمتي. وأتقبل جسدي كوسيلة للمشاركة بقدرٍ أكبر من الضوء مع العالم.

عبارة اليوم ١٨ التوكيدية

إني ممتنٌ لجسدي.

تقترن عبارة اليوم بتمرينٍ، لذا اجلس حيث تكون وحدك لبعض الوقت ومارس التأمل الآتي:

في أثناء استراحة الغداء اجلس مستريحًا (ويُفضل أن تكون وحدك) ربما في حديقة أو في مكتبك أو في أي مكانٍ لا يوجد فيه ما يشتت انتباهك. اختر ألذ قطعةٍ في وجبتك، وضعها بلطفٍ في فمك. فكر في عبارة اليوم التوكيدية "إنني ممتنٌ لجسدي". ثم خُذ دقيقة تتذوق فيها الطعام الذي وضعته في فمك (تذوقًا حقيقيًا). امضغه على الأقل ثلاثين مرةً واستشعر كل مذاقٍ. استمتع بالمذاق اللذيذ وركز تمامًا وبصدقٍ في اللحظة الراهنة.

يمكنك ممارسة هذا التمرين في جميع خبراتك التي تتعامل فيها مع جسدك؛ فعندما تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية، خذ دقيقةً من وقتك لتقول فيها "إنني ممتنٌّ لجسدي"، ودقيقةً أخرى لفرد عضلاتك بشكلٍ أقوى مما تفعله عادةً. ويمكنك حتى قول هذه العبارة في أثناء العلاقة الحميمية مع شريك حياتك. ففي الغالب، يكون الناس منفصلين جدًا عن العلاقة الحميمية؛ لذا ستساعدك هذه الممارسة على التواصل مع شريك حياتك مجددًا. لذا، تذكر هذه العبارة في لقائك الحميمي القادم، وقُل لنفسك (أو بصوتٍ عالٍ) "إنني ممتنٌّ لجسدي". اجعل تركيزك ينصب بشكل كامل على جسدك، واستمتع بالعلاقة مع شريك حياتك بطريقةٍ جديدة كليةً. لقد خُصِّصَت العبارة وممارسة التركيز هاتان لجعلك تندمج في اللحظة الحاضرة، وتستمتع بملذات الحياة.

■ تمرين اليوم ١٨ المسائي:

أخرج دفترك من أجل تمرين الليلة؛ حيث سيزيد هذا العمل من فهمك لفكرة أن حضور الخوف هو مجرد غياب للحب. ومع أن ذلك قد يبدو صعبًا في إدراكه في البداية، فإن كل ما عليك فعله ببساطة هو اتباع التمرين والتعمق في ممارسة رؤية الخوف على أنه خبرةٌ خاطئة تبدو حقيقية. اكتب قائمةً بكل الطرق التي أثر من خلالها خوف الأنا في إدراكك لجسدك. واكتب بجوار كل إسقاطٍ ينم عن الخوف جواب عقلية المعجزاتِ عليه.

المثال الأول:

الفكر القائم على الخوف: *أخشى أنني لن أتمكن مطلقًا من إنقاص وزني، وأشعر بالانفصال عن العالم.*

جواب عقلية المعجزات: *أدركُ أن هذا الفكر القائم على الخوف هو صوت الأنا، وأدعو دليلي الداخلي أن يغير هذا الفكر ويذكرني بأن جسدي هو الحب ويذكرني أيضًا بتوحدي مع العالم.*

المثال الثاني:

الفكر القائم على الخوف: *إنني من مدمني الطعام، أشعر بكثيرٍ من الفراغ لدرجة أنني لابد أن أملأ نفسي بشيءٍ ما. ولن أتغلب مطلقًا على هذا الإدمان.*

جواب عقلية المعجزات: *إن إدماني هذا مدعومٌ بالخوف؛ لذا، فإنني أُخضِع هذا الإدمان لعناية دليلي الداخلي، وأرحب بالدعم. وأتقبل فكرة أنني اخترت إدراك الأنا الخطأ، وأختار في لحظةٍ واحدة بشكلٍ مختلف.*

لا يتعلق هذا التمرين بمحاولة العثور على الجواب المثالي، ولا يحتاج الأمر لأن تنزعج بشأن اختيار الكلمات الصحيحة تمامًا. ولكنه يهتم بدلاً من ذلك بإطلاق الطاقة الاستمرارية، والسماح لها بالحضور في عملية الكتابة. كذلك فإن لدى روح دليلك الداخلي دائمًا جوابًا قائمًا على الحب؛ لذا، اكتب ببساطة إدراك الجسد القائم على الخوف، ثم ادعُ طاقتك الاستمرارية لتجيبَ.

ولاختتام هذا اليوم، اقرأ قبل أن تذهب للنوم (أو قُل بصوتٍ عالٍ) الدعاء التالي:

> *إني أرحب يا دليلي الداخلي بدعمك لي، وأشكُرُكَ على توجيهك لي نحو الإدراك السليم لجسدي. وأتوجه إليك بالشكر على علاج معتقداتي الخاطئة وإدماني للخوف. وأشكُرُكَ كذلك على تذكيري بهدف جسدي، كما أشكرك لكونك دليلي.*

دع هذا الدعاء يوصلك إلى حالةٍ تسليم. وعندما تستلقي في فراشك للاسترخاء، أفسح المجال لطاقتك الاستمرارية كي تأتي وتؤدي دورها. دع الحب يتغلغل في أعماقك، ويرشدك وأنت نائم. أفسح المجال، وأعطه الحرية، وعندها سوف تتلقى الإرشاد.

اليوم ١٩

اختراق الضباب

ستكرس اليوم عملك مرةً أخرى من أجل فكرة التسامح؛ فالتسامح هو الرد اللازم للتخلص من مخاوف الأنا الجسدية والتسليم للمعجزات؛ حيث يساعد على التحول من رؤية جسدك على أنه مقيت وسيئ إلى رؤيته على أنه الحب والضوء. وسيعينك التسامح أيضًا على التخلص من غضبك وهجومك واستيائك تجاه نفسك وتجاه الآخرين. وتقول *الدورة* في هذا الشأن: "إذا لم تمنح القوة للضباب كي يحجب الضوء، فإنه لن يتمتع بقوة". ويُعتبر ذلك هدفنا في عمل اليوم: إضعاف مقدار القوة التي وهبناها لضباب الأنا، وخلق مساحة للضوء.

فإذا كنت تحمل شعورًا بالاستياء تجاه شخصٍ أساء إلى جسدك، أو إذا كنت غاضبًا من نفسك لأنها تسببت في إيلامك، إذن يُعد التسامح في هذه الحالة ضرورة ملحة. ولكن إن ظللت على عهدك مع عدم التسامح، فستستعيد الخبرة السلبية مرارًا وتكرارًا. وعندما لا يتم علاج هذه الخبرات، تلعب حينئذٍ الأنا دورها في تخدير الألم الماضي. وباستطاعتك إيقاف سلوك الأنا من خلال فعل التسامح، وتحرير نفسك من سجن الماضي. حتى إن كنت تعتقد أنك غير مستعد للمسامحة،

اسمح لممارسة اليوم أن تفتح أمامك السبيل للاحتمالية. ولتبدأ الآن ممارسة اليوم بالتأملات الصباحية والانطلاق مع التسامح.

■ تأملات صباحية في اليوم ١٩:

تعلن هذه الفقرة الصباحية شيئًا للعالم. فمن المحتمل أن يبدو فعل التسامح بعيدًا جدًّا عن المنال. لذلك ستساعدك تأملات هذا الصباح على الاتصال بتلك الرغبة الطفيفة في المسامحة. اجلس في مساحة التأمل، وخُذ بعض الوقت لقراءة فقرتك بصوتٍ عالٍ لنفسك، ثم اجلس صامتًا لمدة دقيقةٍ واحدة ودع الكلمات تستقر في ذهنك.

يعالج التسامح إدراكي الخطأ لجسدي، فمن خلاله أعود بعقلي للحب؛ فلن أمنح بعد اليوم أية قوة للضباب الذي أبقاني في الظلام. ولكني بدلاً من ذلك سألقي بالضوء على جسدي عبر فعل التسامح، وأرسم منظورًا جديدًا.

عبارة اليوم ١٩ التوكيدية



يعيد التسامح إدراكي لجسدي إلى الحب.

يمكنك تناسي سلوك الأنا عبر التسامح وإعادة عقلك للحب. وستساعدك عبارة اليوم التوكيدية على العودة إلى إدراكك الصحيح لجسدك عن طريق إيقاظ رغبتك في التسامح. وتذكر أنك لست وحدك في هذه العملية. ففي كل مرة تقول فيها هذه العبارة، تدعو بذلك طاقتك الاستمرارية كي تعالجك؛ لذا اضبط منبهك ليرن من ثلاث لخمس مرات يوميًا، ثم ردد العبارة التوكيدية في لحظات المعجزة: "يعيد التسامح إدراكي لجسدي إلى الحب".

لا تفكر كثيرًا في هذه العبارة، وثق بأنك بترديدك لهذه الجملة تثير عملية المسامحة وتعزز إيمانك بالحب وتوهن قوة ضباب الأنا.

■ تمرين اليوم ١٩ المسائي:

يجسد هذا التمرين الكثير مما تطلبه *الدورة* من دراسيها القيام به: دعوة طاقتهم الاستمرارية إلى عملية المسامحة. وهناك جزءٌ رائع يخص ممارسة فعل التسامح هو أنك ليس من المتوقع منك معرفة كيف تسامح - كل ما تحتاج إلى فعله هو اجتذاب مشاعر الاستياء التي تخالجك نحو طاقتك الاستمرارية، وطلب هداية الحب.

يطالبك تسامح الدليل الداخلي أن تكون راغبًا في التخلص نهائيًّا من جميع الأفكار التي لا تنم عن الحب. ورغم ذلك جعل "المعلم" الذي صنعته بنفسك - الأنا - الأمرَ، يبدو وكأن القيام به خطير جدًّا، من ثَمَّ يجب عليك من أجل العمل فيما وراء إدراك الأنا الخطأ أن تستحضر جميع أسرارك التي كنت تبقيها في الظلام كي تمتثل أمام طاقتك الاستمرارية للشفاء. وبناءً على طلبٍ منك، ستنظر طاقتك الاستمرارية على هذا الظلام وتنير لك الطريق، فيما سيرشدك دليلك الداخلي لرؤية الكيفية التي كان بها الضرر الذي استشعرته مستندًا إلى تفسيرٍ غير صحيح. وستتعلم بعد ذلك أن ظلام ألم الأنا لا يمكنه أن يتعايش مع نور طاقتك الاستمرارية.

وتبدأ اليوم في كشف أسرار الأنا المظلمة لنور طاقتك الاستمرارية حتى تتمكن من تيسير السبيل نحو مسامحة نفسك ومسامحة مدركاتك الخطأ. وستكتب في هذا التمرين خطابًا لدليلك الداخلي؛ لذا، كُن منفتحًا وصريحًا بخصوص جميع الطرق التي اخترت فيها إدراك الأنا

الخطأ لجسدك. وقل فيه أحلك أسرارك عن جسدك، واعلم أنها في مأمنٍ مع طاقتك الاستمرارية. واستمر في كتابة هذا الخطاب لمدة عشر دقائق مستلهمًا طريقة الكتابة الاستمرارية في أثناء إعدادك الخطاب. لذلك، دع حقيقتك تنصب في الورقة، واختتم خطابك برجاءٍ من طاقتك الاستمرارية بالهداية والدعم. واستمتع بعملية فك القيود عن أسرارك والتي من شأنها أن تريح أعصابك، وضع تلك الأسرار في الورقة، وثق بأن طاقتك الاستمرارية تقف بجوارك، واعلم أيضًا أن هناك من يرشدك في الطريق.

وسيجعلك التمرين المبكر في المساء تتقدم خطوةً كبيرةً نحو ربط أفكارك بطاقتك الاستمرارية؛ حيث إنك عندما تكشف النقاب عن أسرارك وعن الأنا أمام دليلك الداخلي، فأنت بهذه الطريقة تُضعِف قوتهم، وهو ما يقوي بدوره من إيمانك بالحب؛ لأنك تبدأ في الرؤية من منظور إدراك طاقتك الاستمرارية بدلاً من منظور إدراك الأنا. وتقول *الدورة* في هذا السياق: "إن الرؤية من خلال القدر (طاقتك الاستمرارية) ستبين لك أن كل المعاني بما فيها تلك التي تخصك لا تنبع من رؤيةٍ مزدوجة ولكنها نتاج التحام لطيف لكل شيءٍ في معنى واحد وعاطفةٍ واحدة وهدفٍ واحد". وهذه هي غاية العمل الذي تقوم به؛ فالهدف الذي تصبو إليه هو دمج أفكارك بحب طاقتك الاستمرارية بحيث يصبح الحب هو كل ما تختار رؤيته.

ودعنا نختتم ممارسة اليوم بدعاءٍ آخر لدليلك الداخلي. اقرأ الدعاء التالي قبل الذهاب للنوم:

أشكرك يا دليلي الداخلي على مساعدتك إياي على التخلص من خوفي، وأشكرك أيضًا على توجيهي نحو الإدراك الصحيح لجسدي. إنني أختار دمج أفكاري بالحب، وأتسامح مع مخاوفي، وأتقبل إرشادك.

اليوم ٢٠

معجزة جسدك

فلتبدأ هذا اليوم بمعرفة مدى إنجازك! حيث يُعتبر عمل هذا الأسبوع عصيبًّا لذهنية الأنا، وإنني أقدر ثباتك حتى الوصول لهذه النقطة... لذا عليك أن تثني على نفسك قائلاً "لقد أحسنت"! فقد مهدت جميع الأعمال التي قمت بها هذا الأسبوع الطريق لهذا اليوم، وآمل أن يزلزل عمل اليوم عالم الأنا بشكلٍ كامل. ويؤكد كل تمرين تفعله اليوم قبولَ مهمة جسدك الحقيقية: في أن تكون الحب، وأن تنشر الحب.

وسيدفعك هذا العمل بعيدًا عن منطقة راحة الأنا، وهذا أمرٌ رائع! فمن المرجح أن يجعلك قبولك لمهمة جسدك الحقيقية، ألا وهي أن تحمل رسالة الحب، أن يجعلك تمر بتحولٍ إعجازي. وتذكر أن المعجزة عبارة عن تحولٍ من إدراك الجسد إلى إدراك الروح. ومن الممكن أن تبدأ حتى ولو للحظةٍ واحدة في إدراك أنك لست هنا كجسدٍ منفصل عن باقي الأجساد، ولكن كروحٍ بين الأرواح. وعندما تتجه إلى طاقتك الاستمرارية طلبًا للمساعدة، ستنفصل عن الأنا ويتم إرشادك نحو استخدام جسدك كوسيلةٍ لمشاركة الحب مع العالم.

وقد أفادني قبولي مهمة جسدي الحقيقية في إدراك السعادة والشعور بالهدف؛ ففي كل مرةٍ أصعد فيها لألقي محاضرة أقول دعاءً لطاقتي الاستمرارية: "يا دليلي الداخلي، برجاء التحدث من خلالي واستخدام جسدي كوسيلةٍ للحب". ويذكرني هذا الدعاء البسيط بأن إلقاء محاضرة أمام مئات الأشخاص *لا* يخص *شخصي*، ولكنه يخص كوني أحمل رسالة حب. وأجد نفسي وقد أصبحت وسيلةً لرسالة تقوم على الحب نتيجةً لطلب طاقتي الاستمرارية في التحدث من خلالي. وأجد نفسي لا أتذكر في أغلب الأحيان ماذا أقول، وتتخدر يداي، وأشعر بتدفقاتٍ من الطاقة تمر عبر جسدي، كما تنساب الكلمات من فمي بحريةٍ ويتعمق التواصل بيني وبين الجماهير. ويذكرني هذا الدعاء البسيط فورًا بالهدف من جسدي ويجعلني أترك الأنا وراء ظهري.

أنت أيضًا تحمل رسالة حب، لذا دعنا نبدأ بإلقاء الضوء على صورة الجسد من منظور الأنا!

■ تأملات صباحية في اليوم ٢٠:

ستضبط هذه الفقرة الصباحية إيقاع باقي تمارين اليوم. وكل ما عليك من أجل هذا التمرين إضاءة شمعة لتحرق بها معتقداتك القديمة، وتلقي الضوء على مسارك. اجلس في مساحة التأمل ثم أضئ شمعةً، وردد الفقرة التالية بصوتٍ عالٍ، واجلس بعدها صامتًا لمدة دقيقةٍ واحدة لتسمح للحب بأن يستقر داخلك.

إنني اليوم أقبل المهمة الحقيقية لجسدي، وأتقبل فكرة أن جسدي بمثابة أداةٍ لتوسيع رقعة الحب. وبينما أعالج إدراكي لجسدي سأدرك أنني وعاء لمشاركة الحب مع العالم، وسيمتد شفائي هذا ليشمل العالَم.

عبارة اليوم ٢٠ التوكيدية

اليوم أقبل المهمة الحقيقية لجسدي،
وأقبل فكرة أنني مبعوث الحب.

دعنا نزد من مقدار اهتمامنا بعبارة اليوم التوكيدية. اضبط منبهك كل ساعة على مدار الساعة على لحظة المعجزة، وعندما يرن هاتفك أو يظهر التنبيه على شاشة الكمبيوتر، توقف لحظة للقيام بما يلي:

* استنشق الهواء واستشعر بأية أحاسيس تخالجك.
* قُل عبارتك التوكيدية بصوتٍ عالٍ أو في ذهنك.
* خُذ نفسًا عميقًا آخر واعرف ما إذا كان يوجد أي تحولٍ في المشاعر.
* اكتب بالضبط ما تشعر به بعد قول هذه العبارة.

وهذا التمرين لا يُقدر بثمن؛ لأنه يساعدك على الالتفات إلى كيف يمكن للعبارات التوكيدية التي ترددها أن تحول من طاقتك على نحوٍ استباقي. حتى إن كان هناك جزءٌ طفيفٌ جدًّا من الطاقة قد تحول بداخلك، فإنها معجزة. وعليك بالانتباه لقوة كل نيةٍ تضعها نُصب عينيك. ومع تقبل الهدف من جسدك أكثر فأكثر، ستمر بخبراتٍ فيها تحولاتٍ عديدة مفعمة بالحيوية؛ لذا، انتبه للمعجزات.

■ تمرين اليوم ٢٠ المسائي:

لقد كان المقصود من تمرين العبارة التوكيدية أن يبين لك كيف يمكن لطاقتك أن تتحول حين تتصل بالهدف. ويعزز تمرين هذا المساء من معتقدك بأنك عندما تفكر بإيجابيةٍ، وتستند إلى هدف الحب، يمكنك إعادة موازنة طاقتك وإراحة بالك من صراع الأنا. وللتقدم في هذا

التمرين خطوة أخرى، أدعوك للقيام بتمرين تنفسٍ آخر باستخدام عبارتك التوكيدية، حيث ستردد قائلاً "أقبل المهمة الحقيقية لجسدي، وأقبل فكرة أنني مبعوث الحب".

- شهيق: *أقبل المهمة الحقيقية لجسدي.*
- زفير: *أقبل فكرة أنني مبعوث الحب.*
- شهيق: *أقبل المهمة الحقيقية لجسدي.*
- زفير: *أقبل فكرة أنني مبعوث الحب.*
- شهيق: *أقبل المهمة الحقيقية لجسدي.*
- زفير: *أقبل فكرة أنني مبعوث الحب.*

واصل هذا التمرين من التنفس لمدة خمس دقائق، وعندما تفرغ منه اكتب في مفكرتك ما تشعر به، ويمكنك أيضًا الاعتراف بأية أفكارٍ أخرى قد تواتيك. أفسح الطريق أمام طاقتك الاستمرارية، واكتب كل ما يجول في عقلك الباطن في الورقة.

اليوم ٢١

تأمل واستعد

دعنا نختتم تمارين هذا الأسبوع بتأملٍ في الذات وإعداد لما هو قادم.

■ تأملات صباحية في اليوم ٢١ :

أعِد قراءة تمارين هذا الأسبوع، وكُن فخورًا جدًّا بالعمل الذي قمت به؛ حيث إن التغلب على إدراك الأنا الخطأ للجسد يعد أمرًا عسيرًا للغاية. وفي لحظة من اللحظات في يوم ما، ستتعرف على حقيقةٍ جديدة. وقد قال أحد أساتذتي المفضلين "ثيت نات هانه" : "يجد الناس صعوبةً في التخلص من معاناتهم، وتجدهم يفضلون المعاناة المألوفة لديهم بدافع الخوف من المجهول". ضع هذا في اعتبارك، وكُن مدركًا أنك تدخل منطقة المجهول، وأنك توقظ عقلية المعجزات.

■ تمرين اليوم ٢١ المسائي:

ستفيدك ممارسة هذا الأسبوع بشكلٍ كبير عندما تنتقل إلى الأسبوع الرابع. أما الآن وقبل أن تذهب إلى فراشك، فاقرأ مقدمة الأسبوع الرابع واستعد لجلب المعجزات في علاقاتك. وتذكر أن جسدك عبارة عن أداة للنضج والنماء الروحيين؛ لذا استخدمه كتعبيرٍ عن الحب وستتغير علاقاتك بصورةٍ مثيرة. استمتع بالمعجزات.


الأسبوع
العلاقات

يمكنني القول بنفسٍ راضية إن أغلبية الأشخاص الذين يقرأون كتبي أو يحضرون محاضراتي يفعلون ذلك بسبب علاقةٍ متعثرة. وسواء كانت هذه العلاقة مع شريك عمل أو شريك حياة أو أحدٍ أفراد الأسرة أو حبيب سابق، فإن مثل تلك العلاقات المترنحة تتواجد حيثما توجد الأنا حقًّا.

إن العلاقات القائمة على الأنا ما هي إلا كوابيس؛ فعندما يدير الخوف علاقاتك، تظهر لك جميع أنواع السلوكيات المجنونة: كالغيرة وانتقاد الذات، والهجوم عليها وعلى الآخرين، والغضب، والاستياء الذي لا داعي لوجوده. وكما تعلمت في الأسبوع الثالث، فإن الأنا تستخدم الجسد لخلق مزيدٍ من الانفصال في علاقاتك مع الآخرين. عندما تدرك ذاتك على أنها جسدٌ منفصل، تراها حتمًا أفضل أو أقل شأنًا من شخصٍ آخر، وهذا ما تطلق عليه *الدورة* اسم "العلاقة الخاصة". تستند العلاقة الخاصة إلى رؤية الآخرين ككياناتٍ منفصلة ومختلفة. وبينما جرت العادة على أن نعتقد أن كلمة "خاصةً" تحمل دلالةً طيبة، إلا أنها في هذه الحالة توحي فكرة وجودها بأنك أفضل أو أقل شأنًا من الآخرين، مما يبرز إيمانك بالانفصال عن فكرة التوحد. ففي العلاقة الخاصة، يرتفع دومًا مستوى الانتقاد والهجوم على الذات والآخرين، والتقديس، والمقارنة، وسواء كنت تنتقد شخصًا آخر أو تنتقد نفسك، فأنت تمر بنفس كابوس الأنا. وتعلمنا *الدورة* أنه في واقع الأمر لا يختلف انتقاد الآخرين كثيرًا عن

انتقاد نفسك؛ فبما أننا كلنا واحد من منظور *الدورة*، إذن يمثل انتقاد شخصٍ آخر انتقادًا للجميع - بمن فيهم أنت نفسك.

لدينا جميعنا علاقات خاصة بأشكالها المختلفة: فلديك علاقة الصداقة الخاصة مع شخص تدركه بصفته أفضل صديق - وتتوقع منه الكثير جدًّا، ثم هناك العلاقة الأبوية الخاصة التي ترسم فيها صورة مهيبة لوالديك، وتحتاج فيها دائمًا لأن ترقى لمستوى توقعاتهم (أو ما تدركه على أنه توقعاتهم). وفي علاقة العمل الخاصة، تُعظِّم من مديرك أو زميلك في العمل وتحتاج دائمًا إلى استحسانٍ ومصادقة منهم لتشعر بأنك جيد، (وهكذا تضع نفسك في مرتبةٍ ذات خصوصيةٍ أكبر ممن توظفهم أنت). ويُعد كل ما سبق مجرد أمثلة قليلة عن الطريقة التي تصنع بها خصوصية الأنا الانفصال.

ثم تأتي العلاقة الأكثر أهمية - وكأنها طبقٌ خاص في مطعم ومعه طبق جانبي، إنها أكثر خدع الأنا شرًّا على الإطلاق ألا وهي علاقة الحب الخاصة. وأراهن أنك تعرف كل ذلك جيد جدًّا: إنه ذلك الشريك الرومانسي الذي ظننته سيكون الحل لمشكلاتك ومفتاح سعادتك... لينتهي بك الأمر فقط بانفصالٍ مؤلم تعيده في ذهنك مرارًا وتكرارًا لأكثر من عقدٍ من الزمن. يبدو الأمر مألوفًا، أليس كذلك؟ حسنًا، قد أكون شديدة الدراماتيكية، لكن كلامي صحيح على الأرجح. في كلتا الحالتين، عليك أن تعلم أننا جميعنا مررنا بهذا النوع من عذاب الأنا بطريقةٍ أو بأخرى؛ لأن الحب الرومانسي هو ورقة الأنا الرابحة.

وتُعد علاقة الحب الخاصة هي الأغرب بين جميع العلاقات الخاصة؛ لأن الأنا تقنعك بأن هذا الشخص الخاص سينقذك. وتبدل الأنا الحبَّ النقي بداخلك بعلاقة الحب الخاصة التي تشاهدها في الأفلام أو تقرأ عنها في المجلات. وتقوم علاقة الحب الخاصة على افتراض أن هناك شيئًا ما خارجك يمكنه ملء ما يبدو أنه ينقصك بالداخل أو يعوض عن وجوده. وسيظل دائمًا إبدال الحضور الداخلي للقوة والحب بصورة

حب خاصة أمرًا زائفًا، بينما لن يمدك بالقوة الحقيقية سوى الاعتراف بوجود الحب بداخلك. ويعلمنا عالم الأنا أن هناك انفصالاً بين جميع العلاقات الخاصة - حب الصديق الخاص والحب الرومانسي الخاص وحب الأسرة الخاص وحب العمل الخاص. ويمكن للأنا أن تمنحك الحب لشخصٍ واحد وتنكر شخصًا آخر تمامًا، وهذه العقلية التي تفكر بها الأنا ليست سوى دوامة تعمق من فكرة الانفصال عن الحب الواحد للخالق وتبرز الإيمان بالانفصال.

ويعتمد الحب الخاص على الإحساس بالتبعية والشعور بالنقص. حيث تقنعك الأنا بأنك وحيد، الأمر الذي يقودك للسعي جاهدًا وراء استكمال نفسك من خلال الآخرين. وينبع هذا الشعور بالنقص من إحساسك العميق بالانفصال عن هويتك الروحية الحقيقية. وبعد أن يترسخ اعتقادك في هذه الحالة من النقص كأنها حقيقتك، تسعى لإقامة علاقات خاصة تساعدك على الشعور بالاكتمال. وبغض النظر عن مدى صعوبة المحاولة، فلن تصل أبدًا في الواقع إلى ذلك الشعور بالاكتمال؛ لأن الحب الخاص يسبب الفوضى والانقسام. وتقودك علاقات الحب الخاصة إلى مشاعر الغيرة والحسد وكذلك إلى شعور دائم بالخوف من الهجران. وتعتمد هذه العلاقة على الرومانسية القائمة على الخوف والقلق، وهي العلاقة التي يمكن أن تكون سلاح الأنا الرئيسي لإبقائك في الظلام. فعلى سبيل المثال، قد تكون الأنا قد أقنعتك بأنك لست جيدًا بما يكفي بدون شريكك الخاص؛ مما يجعلك تخشى بشدة فقدان حبك الخاص، وبالتالي تحاول دائمًا السيطرة على العلاقة كي تحافظ عليها سليمة. فقد تُعنِّف شريكك في حالةٍ من الغضب العارم النابع من الغيرة، إذا رأيته يتحدث مع شخص آخر، أو قد تشعر بالقلق الدائم عما إذا كان هذا الشخص يحبك حقًّا. يمكن للعلاقة الخاصة أن تقودنا للجنون في جميع الأحوال، فيمكنها أن تضعنا في حربٍ مع بعضنا؛ حيث نقوم بإسقاط خوفنا على الشريك الخاص.

إن التفكير في أنك ستعثر على سعادتك بأكملها في أحضان شريكٍ خاص سوف دائمًا بخيبة الأمل، ولن ينجح أبدًا أمر الحب الخاص - هذه هي الخلاصة. فكر في الموضوع بهذه الطريقة: ماذا سيحدث إذا أنهى المحبوب الخاص العلاقة التي تجمعكما؟ سينتهي مصدر سعادتك وخلاصك، وستقنعك الأنا بأنك لست في مأمنٍ.

ولا تعرف الأنا طريقًا للتسامح، عندما يتعلق الأمر بالعلاقات؛ فعندما تلحظ الهجوم تستجيب على الفور بهجوم معادٍ. وقد يستمر هذا النوع من نمط الأنا لسنواتٍ - وقد يتواصل حتى مدى الحياة. وإذا كنت غير مدركٍ لخوف الأنا؛ فسيكون استدراكك للتسامح صعبًا؛ ومن ثَمَّ تظل عالقًا في قالب الهجوم معتقدًا أنك تحمي نفسك من التعرض للإيذاء، ولكنك في حقيقة الأمر لا تحمي سوى الأنا؛ فعندما تتمسك بمشاعر استياءٍ قديمة في علاقاتٍ جديدة، فأنت بذلك تعيد السلبية، وتكرر لعب دور الضحية بشكلٍ يومي. ولكي يزداد الوضع سوءًا فإنك تحمل الاستياء نفسه معك في الخبرات الجديدة ملقيًا باللوم والشك على المزيد من الأبرياء. ويستنزف احتياج الأنا بأن تكون على صوابٍ، في جميع المواقف، طاقتَك وتبقيك عالقًا في دائرة الوهم المبني على الخوف.

لقد تعلمت دروسًا عظيمة عدة قد عززت من فكرة أن السعادة تصبح دائمًا بأنها على صوابٍ. وسأحكي لك مثالاً على ذلك حيث كانت هناك علاقة خاصة أقمتها مع معلمةٍ كنت حقًّا أحترمها وأعجب بها، ورسمت لها صورةً في ذهني بطريقةٍ غير صحية. وفي يوم قالت هذه المعلمة كلامًا عني علانيةً جعلني أحزن كثيرًا. وجاء رد فعلي على الفور بأن وضعت ذاتي في موضع حماية النفس والهجوم المضاد. وبالفعل شكوت للكثير من الأصدقاء، وبكيت، ثم أقسمت ألا أتحدث معها مجددًا. ورغم أني لم أهاجمها مباشرةً بكلماتي أو أفعالي، لكنها علقت بذهني مع أفكاري الهجومية. واستمرت هذه الدراما الداخلية لأسابيعٍ.

ولكنني الآن أتحدث من وجهة نظر صانع المعجزات، لذلك فإنني أدرك جيدًا كيف يكون رد فعل الأنا تجاه شعور التعرض للهجوم.

فقد تعلمت من *الدورة* أن الأنا تتحدث أولاً وبأعلى صوتٍ لتقمع المنطق وتخرسه. وفيما يخص هذه الحالة التي سردتها، كانت الأنا تتصدر المشهد ومعها مكبر صوت ومطرقة، وقد أحبطني رد فعل الأنا تمامًا، ولكن بمرور الوقت بدأت أنتبه للطريقة التي كان يؤثر بها هذا الاستياء في طاقتي وسعادتي؛ حيث قيدني احتياجي لأن أكون على صوابٍ عن أية فرصة للمسامحة والتخلص من هذا الاستياء.

ويوجه إليك منهج *A Course in Miracles* سؤالاً: "هل تفضل أن تكون على صوابٍ أم سعيد؟". بالطبع سيأتي ردك النابع من الحب بأن تختار السعادة على رغبة الأنا في أن تكون على صواب - ولكن السعادة قد تكون صعبة المنال عندما تؤمن بأنك كنت على خطأٍ كبير.

يؤذيك عدم وجود التسامح بوسائله المقيتة؛ حيث إنه عندما تقف الأنا في طريقك للتسامح، فأنت حتمًا تضع نفسك في قوالب معينة تنم عن الخوف. وفيما يلي بعض السمات الشخصية التي لمحناها في أساليب الأنا والتي لا تعرف للتسامح سبيلاً.

الضحية اليومية: عندما تكون غير راغبٍ في المسامحة، تستيقظ كل يومٍ وأنت تشعر بأنك ضحية. وتحكم قبضتك على الجرح والاستياء القديمٍ ثم تعيده مرارًا وتكرارًا في ذهنك. وتعزز هذه الإعادة الآلية من وهم الأنا، وتقوي إدراكك بدور الضحية. وفي نهاية المطاف، تحدد هويتك بما يقترب بشدة من دور الضحية، وتبدأ في استخدام هذه الديناميكية في جميع علاقاتك.

الملاكم الغاضب: عندما تتعرض الأنا للهجوم تأتي استجابتها الفورية على هيئة هجوم مضاد؛ فالأنا تؤمن بالخوف، وتعتقد أنك تحت رحمة عالم قاسٍ. لذلكَ تُبقي قفازات الملاكمة مُعلقة على كتفيها في حالة تأهبٍ دائم لصد أي هجوم. وتستنزف هذه الأفكار الدفاعية ومشاعر الغضب الملاكمَ الغاضبَ وتجعله يمر حتمًا بتجارب أكثر سلبية. إنها حلقةٌ من الشر.

المنغلق والمُحصن: هذا هو الشخص الذي أقنعته الأنا بالانغلاق على نفسه بعيدًا عن عالم الخوف كي لا يتأذى ثانيةً. يعيش الشخص المنغلق حياةً بسيطة يختبئ فيها من جميع الصراعات المحتملة، وذلك عن طريق تجنب المودة كليًّا.

وجميع ما سبق مجرد بعضٍ من الوسائل العديدة التي يقيدنا فيها عدم وجود التسامح عند الأنا في العلاقات. ويعد السماح لرغبتك في أن تكون على صواب والخضوع أمام التسامح هو الطريقة الوحيدة للخروج من كابوس الأنا غير المتسامح. فإذا كنت ترغب حقًّا في الاستمتاع بعلاقاتك، فعليك إذن باحترامها من خلال فعل التسامح الإعجازي.

ويقترح منهج *A Course in Miracles* عليك استخدام هذه العبارة التوكيدية: "بإمكاني اختيار رؤية السلام بدلاً من ذلك". وعندما تختار السلام ستنحي قفازات الملاكمة جانبًا وتخرج من اختبائك وتلقي بكلمة التسامح. وتتطلب عملية المسامحة منك رغبةً في رؤية الأمور من منظار مختلف. ولا تريدك *الدورة* أن تتظاهر بأن شيئًا لم يحدث - ولكنها تقترح عليك بدلاً من ذلك الإقرار بتجربة الأنا واختيار إدراكها بعين الحب.

وتمثل ممارسة الرغبة يوميًّا دليلك الأكبر نحو المسامحة والتحرر الصادقَيْن. وهناك عبارة توكيدية قوية أخرى لدعم عملية المسامحة وهي "أفضل أن أكون سعيدًا على أن أكون على صواب". حيث يُعتبر اختيار السعادة دائمًا هو المسار الأقل مقاومةً؛ حيث إنك عندما تؤكد التزامك باختيار السعادة، يضعُف إيمانك بالاستياء والضغائن.

وأخيرًا، من المهم أن تلتزم بالتحرر من عقلية الضحية؛ فإذا كنت ترغب بصدقٍ في التحرر من استيائك وضغائنك، فعليك إذن بأن تتخلى من الآن فصاعدًا عن رغبتك في لعب دور الضحية. فغالبًا ما تعلق في هذا الدور؛ لأن الأنا تتألق فيه. ويتطلب الخروج من هذا الدور تعهدًا منك

برؤية الأمور بطريقةٍ مختلفة. فإذا كنت الضحية الغاضبة، فجرب هذا الدعاء القوي المأخوذ عن *الدورة*: "أنا لست ضحية العالم". وفي أي وقت تلحظ نفسك وقد علقت بدور الضحية، ردد بكل بساطة هذا الدعاء وذكِّر نفسك برقةٍ أنك تفضل أن تكون سعيدًا.

إن اختيار السعادة بمثابة وظيفة بدوام كامل؛ حيث يكون أمامك الكثير من المعوقات التي تقف في طريق السلام والطمأنينة، لذلك ينبغي عليك الالتزام بالتخلص من مشاعر الاستياء ضيقة الأفق، ومن عقلية الضحية، ومن الخوف. يجب عليك التسليم للحب.

لقد اتبعت هذه الخطوات في ممارستي للتسامح وسلَّمت لرغبتي في أن أكون سعيدة وأبديتها على رغبتي في أن أكون على صوابٍ. وبعد أسبوعٍ من الخضوع الكامل مررت بقدرٍ من التغير. وبدأت أفكر في تأملاتي الصباحية في هذه المعلمة التي كنت أحمل لها مشاعر استياء. وفي تلك اللحظة جاءني إحساسٌ غامر بالحب من حيث لا أدري. ووجهني دليلي الداخلي نحو استدعاء الحب ومعايشة إحساسٍ غامرٍ من الامتنان. وفي تلك اللحظة تحررت منها، وبكيت فرحًا لأنني تخلصت من تلك المشاعر ضيقة الأفق، وفتحت قلبي للمسامحة.

وبعدها بعشر دقائق فحصتُ بريدي الإلكتروني، وكانت هناك رسالة في البريد الوارد من المعلمة نفسها! في اللحظة نفسها التي تحررت فيها منها بعثت لي برسالة ودودة لتخبرني كم هي فخورةٌ بي. وضحكت من هذه اللفتة الصغيرة، واستمتعت بمذاق المعجزة. إن الحب لديه القوة على تغيير أي موقفٍ. لذا، فإن كل ما عليك فقط هو اختيار أن تكون سعيدًا بدلاً من أن تكون على صوابٍ.

وتقدم لك هذه القصة التي سردتها لك عن معلمتي مثالاً رائعًا عن العلاقة المأزومة التي تحولت إلى الحب. ويخصص منهج *A Course in Miracles* عشرة فصول (من الفصل ١٥ حتى ٢٤) لتحويل علاقة الأنا المأزومة إلى علاقة رائعة عبر ممارسة التسامح. وتُعَرَفُ العلاقة

الرائعة على أنها علاقة أنا مأزومة تبدلت عبر المسامحة والحب؛ حيث إنك عندما تعيد ذهنك إلى الحب مجددًا وتعيد التواصل مع فكرة التوحد وتتحرر من انفصال الأنا، تستقر العلاقة الرائعة في وجدانك. ويتطلب حدوث ذلك التزامًا جادًّا بالمعجزات وقدرًا كبيرًا من التسليم.

وتمنحك كل علاقةٍ الفرصة للرقي باتجاه الحب الرائع. وتؤكد *الدورة* الكيفية التي يكون بها كل لقاء لقاء رائعًا لأن كل علاقةٍ تقدم لك الفرصة لتتجاوز إدراك الأنا الخطأ وتتحرك بعيدًا عن العلاقة المأزومة؛ حيث تمثل علاقتك بسائق سيارة أجرة أو متدرب أو متطوع أو فرد من أفراد الأسرة أو حبيب جميعها فرصًا متساوية ممنوحة لك لتؤسس العلاقة ليس على أساس من الصراع والانفصال والخوف ولكن لكي يكون عمادها الحب بدلاً من ذلك. ورغم تواجد الأنا في كل لقاء، تقترح *الدورة* عليك استخدام العلاقات كأدوات تعلم لإسقاط مدركاتها الخطأ.

ويجب عليك لتحويل علاقةٍ من مأزومة لرائعة أن تغير القصد من وراء هذه العلاقة.

وتهدف الأنا إلى الحفاظ على تحكمها في إدراك أن الشخص الآخر شخصٌ منفصل والسبب في انفصاله هذا هو الهجوم وانتقاده والغيرة منه وما إلى ذلك. وتستخدم الأنا الخوف كي يستمر هذا النوع من الدراما الرخيصة بداخل العلاقات. وعندما يتمثل هدف الأنا في الحفاظ على سيطرتها على العلاقة، تتوجه أفكارك بعيدًا عن التسامح والقبول وتظهر قفازات الملاكمة. ومع تولي الأنا قيادة العلاقة، يمكنك بالطبع التفكير في أفكارٍ مجنونة والقيام بأفعالٍ مخبولة. وتقنعك الأنا بأنك إذا فكرت في أفكارٍ هجومية تجاه شريكك فذلك لـ "حماية" نفسك بينما في الواقع تخلق أنت مزيدًا من الهجوم.

ويختلف قصد صانع المعجزات تمامًا، فعندما تهدف العلاقة إلى إيجاد الحب والسلام تعيش تجربة مغايرة تمامًا؛ حيث إنك عندما تتبع هدف صانع المعجزات في العلاقات، فأنت بذلك في طريقة إلى

إخضاع خوفك لدليلك الداخلي من أجل تصحيح المسار. ولا يُتوقع منك التخلص من الأنا بين عشيةٍ وضحاها، ولكن كما هي الحال في جميع تمارين هذا الكتاب يتلخص الحل البسيط لعلاقة الأنا الخاصة في تحويل الأمر إلى طاقتك الاستمرارية لتلقي العلاج. ويحررك هذا الفعل الروحي من قبضة الأنا، كما يفتح إدراكك لتلقي الإرشاد. فمثلاً عندما أجد الأنا تجعل العلاقات الخاصة صعبة، أستدعي دليلي الداخلي كي يلعب دور الوسيط غير المرئي الذي يهدف إلى إعادة الصلة بالحب. ومع أن ذلك قد يبدو صعبًا على الأنا تقبله، إلا أن الغاية ستتضح فيما بعد. وتحول طاقتك الاستمرارية الهدف من علاقتك - بعد أن كنت تدافع فيها عن أفكار الخصوصية المميزة والانفصال - إلى الوحدوية التي تعيش فيها تجربة التوحد والكلية. وسيوجهك دليلك الداخلي نحو غايةٍ جديدة من علاقتك.

ومن المهم أن تنتبه إلى الأنا لن تكون على وفاقٍ مع هدف صانع المعجزات؛ فكما تقول *الدورة* "عندما يتأمل هذان الشخصان علاقتهما من منظور هذه الغاية الجديدة، فسيُصابان بالذعر حتمًا وقد يصبح إدراكهما للعلاقة مشوشًا تمامًا. بل وفوق ذلك لم يعد التنظيم السابق لإدراكهما يخدم الغاية التي اتفقوا على تلبيتها". وعندما تدعو الحب للتدخل في علاقتك المأزومة، سيكلف ذلك الأنا الكثير والكثير؛ فالأنا تؤمن بأنك لكي تشعر بالأمان في علاقاتك يجب عليك التحكم في زمام الأمور. من ثَمَّ تَوَقَّعْ بعض ردود الفعل العنيفة من الأنا، عندما أفتح أمامك الطريق هذا الأسبوع للعمل في العلاقات، وتوقَّعْ كذلك العديد من التحولات الإعجازية.

وينتج عن التحولات التي تحدث ما تشير إليه *الدورة* باسم "اللحظة الرائعة": تلك اللحظة التي تتخلص فيها من دراما الأنا. ويمكن للعلاقة أن تكون ممتعةً للغاية، إذا تمكنتَ من الانضمام لهذا الاتحاد الرائع والسماح للحب باستضافة العلاقة بدلاً من الأنا. وسيتولد لديك شعور بالارتياح

والحرية، ولكن حتى لو مررت بلحظةٍ رائعة، ربما تُقَابَلُ بالمقاومة من الطرف الآخر. وإذا كان الطرف الآخر يعتمد على إدراك الأنا للعلاقة، إذن من المرجح ألا يكون مرتاحًا للتغيير الذي تشهده، وهذا يحدث في كثيرٍ من الأحيان. فكر في تلك الأوقات في حياتك، عندما كنت ترغب في الارتقاء والنمو ولم يرغب شريكك في ذلك. عندما يحدث ذلك تنتهي العلاقة الرومانسية ويتغير شكلها. ويميل الناس للشعور بالذهول، عندما تتغير العلاقات في الشكل، ولكن في حقيقة الأمر كل شيء على ما يرام. ويمكن أن يكون الانفصال (الرومانسي أو خلافه) هو الدراما الكبرى للأنا، ولكن من منظور *الدورة*، تحدث هذه التغيرات بشكلٍ طبيعي عندما تكون ملتزمًا بالحب. وإذا تغير شكل علاقةٍ ما عبر التسامح فقد تشعر بالحزن ولكنك مع ذلك تكون قد تسلمت الهدية: الرقي الروحي. وتمنحك العلاقة فرصةً لاختيار إدراك طاقتك الاستمرارية على الأنا. وعندما تختار أن تسمح للحب باستضافة علاقتك، لا يهم إذا كنت ستبقى في هذه العلاقة أم لا - فكل ما يهم هو تحولك الداخلي من ناحية الحب. وهذا عندما تكون العلاقة رائعة في ذهنك.

إن استدعاء الحب في جميع علاقاتك سيغير حياتك بشكلٍ كبير. ولقد مررت مؤخرًا بتحولٍ إعجازي في هذا السياق؛ حيث كنت أدرس *الدورة* طوال سبع سنوات لذلك اعتدت مشاهدة الأنا وهي تعمل. إن الممارسة المنتظمة للتحرر من الأنا هي مفتاحك لتكون صانع معجزات، وقد مارست لسنواتٍ التحررَ من الأنا في كل مرةٍ كنت أرى نفسي فيها أصب تركيزي على الانفصال، بدلاً من التركيز على فكرة التوحد. واكتشفت أنني كنت رائعة في تطبيق مبادئ *الدورة* المتعلقة بالتسامح في العلاقات، والتي كانت مهمة حقًّا بالنسبة لي، ولكنني كنت لا أهتم كثيرًا بالتسامح والتوحد في العلاقات التي كنت أدركها على أنها "أقل أهمية"؛ فقد كنت أرى علاقات معينة على أنها أكثر أهميةً أو أضعها في أولويات حياتي، بينما كانت هناك علاقات أخرى غير حاضرةٍ بالمرة. فمثلاً،

في الجانب الرومانسي كنت أمارس التسامح بفخرٍ كل يوم، داعمةً عن وعي علاقة حب رائعة. ولكن في علاقات عملٍ معينة أو في اتصالات مع أشخاص أقابلهم في لقاءاتٍ عابرة بالشارع، قلما كنت أمارس التسامح والتوحد. وبعدما أدركت ذلك، اتجهت لطاقتي الاستمرارية طلبًا للمساعدة؛ حيث طلبت من دليلي الداخلي مساعدته على إحضار قدر متساو من النيات القائمة على الحب لجميع علاقاتي، ولمساعدتي على أن أكون أكثر مساواةً مع مدركاتي.

لا يفشل إخراج الأنا لطاقتي الاستمرارية أبدًا في استعادة عقلية المعجزات. فمتى أستدعي الأنا لطاقتي الاستمرارية لتلقي العلاج، تجدني أتوجه في أغلب الأحيان إلى فتح منهج *A Course in Miracles* بحثًا عن الحل. وفي اليوم نفسه الذي طلبت فيه المساعدة، فتحت نصًّا من *الدورة* على هذه الفقرة: "حتى في مستوى اللقاءات العابرة للغاية هناك احتمالية أن يغفل الشخصان عن الاهتمامات المستقلة ولو حتى للحظةٍ واحدة، ستكون تلك اللحظة كافية". لم يكن من الممكن أن تكون الرسالة أكثر وضوحًا من ذلك. وهكذا ركز دليلي الداخلي عليها مرةً أخرى، فكان لزامًا عليَّ ممارسة الحب والتسامح "حتى في مستوى اللقاءات العابرة للغاية". ورغم أنني أدركت نفسي على أنني ذات صلةٍ عميقة *بالدورة*، فقد غابت عني خطوةٌ أساسية: ممارسة هذه المبادئ في جميع شئون حياتي؛ لذا، توجهت مرةً أخرى إلى فرصةٍ جديدة لدعوة طاقتي الاستمرارية لقيادة الطريق. ويدعمني دليلي الداخلي دومًا.

وقد طرحتُ هذه القصة كي تلهمك، عندما تبدأ ممارستك باستخدام عقلية المعجزات في العلاقات. وأنصحك في هذا الأسبوع بألا تكرس العمل لعلاقةٍ خاصة واحدة من تلك العلاقات شديدة الأهمية والحساسية. ولكن بدلًا من ذلك، أحثك على تطبيق تمارين هذا الأسبوع على جميع العلاقات في حياتك - حتى على تلك العلاقات التي لا تستمر سوى بضع دقائق. فمقابلة شخص غريب عنك في الشارع، أو موظف حسابات في محل، أو حتى لقاء بالمصادفة في مطارٍ؛ كل هذه العلاقات

تمنحـك إمـا كابوسًا أو نعيمًـا، هذا محض اختيارك. لذلـك كُن مستعدًّا للعمـل مع جميع أنواع العلاقات هـذا الأسبوع ولا تركز على علاقةٍ خاصة معينة دون أخرى.

ستعمل طوال هذا الأسبوع على العصف بالمزيد من الخوف ورفع درجة وعيك بعقلية المعجزات لمستوياتٍ جديدة ورائعة. وفيما يلي تفصيلاً مجملاً لما يمكن أن تتوقعه!

* في **اليوم ٢٢**: ستلتفت إلى ما تظنه في الآخرين. وهذا بمثابة تمرين ليوضح لك الكيفية التي أقنعتك بها الأنا بالانفصال. وسيساعدك هذا العمل على إدراك أنه حتى لو كنت تعامل الناس بلطف، إذا كانت أفكارك لا تمت بصلة لأفعالك، فهذا يعني أنك ما زلت عالقًا في الصراع مع الأنا. ويهدف هذا اليوم إلى أن تصبح مدركًا لدرجةٍ كبيرة الآلية التي من خلالها تفصلك الأنا عن التوحد، وتجعلك شخصًا ذا خصوصيةٍ.
* لقد تم إعداد تمارين **اليوم ٢٣** في اتجاهٍ إخضاع الأنا لطاقتك الاستمرارية من أجل التعافي. وسيتم توجيهك بدءًا من العلاقات التي تبدو تافهة حتى العلاقات الأكثر أهمية في حياتك نحو السماح لطاقتك الاستمرارية بإرشاد الأنا إلى النورٍ. وستتعلم كيف أن الأنا تحتاج إلى الظلام كي يكون مخبأً لها – ولكنك إذا كنت ترغب في استدعاء نور طاقتك الاستمرارية فستصبح حينها قادرًا على تحويل علاقاتك. ولن تعتمد هذه الممارسة على مشاركة شخصٍ آخر، ادع الروح فحسب في جميع علاقاتك، وستتغير تجربتك مع كل علاقة.
* وتعتمـد ممارسة **اليوم ٢٤** علـىٍ الدرس التالي المأخوذ عن كتاب تماريـن *الدورة*: "الرحيم خلقني رحيمًـا". وتذكرك هذه العبارة التوكيديـة بأنـك قدمت مـن مكانٍ جميـل وأصولك هـي الحب،

والطريق للرجوع إليه هــو التعامل بشيءٍ من الرحمة. وستوجهك التماريــن طـوال هذا اليوم نحـو ممارسة هذه العبــارة "الرحيم خلقك رحيمًا" متى هاجمت الأنا الآخرين.

- وستساعدك الممارسة في **اليوم ٢٥** على فهم مبدأ أن ما تقوم بإسقاطه على الآخرين ينعكس على ذاتك. حيث تعلمنا *الدورة* أن الأفكار التي نحملها عن الآخرين هي بمثابة انعكاس لمرآة أفكارنا عن أنفسنا والتي نعتقد أنها حقيقية. وسيتم إرشادك عبر ممارسة الامتنان إلى تنظيف أفكارك عن الآخرين ومن ثَمَّ تعالج - في الواقع - أفكارك عن نفسك.
- وتساعدك ممارسة **اليوم ٢٦** على فهم كيف تستغل الأنا التسامحَ للوصول إلى ما تريده الأنا، في حين تستخدمه طاقتك الاستمرارية للعودة بك إلى الحب. وسيوجهك هذا العمل أيضًا نحو فهم مبدأ رائع من المبادئ التي وردت في *الدورة* ألا وهو أنك من خلال التسامح يمكنك اختيار التوحد بغض النظر عما قيل أو حدث.
- وفي **اليوم ٢٧**، سيتم توجيهك كي تولي اهتمامًا باللحظة الرائعة. وفي كل مرة تحول فيها إدراكك من الانفصال إلى التوحد، ستوثق هذه التجربةً، فضلاً عن أنك ستنعم طوال اليوم في الوقت الذي تمارس فيه استدعاء الحب لجميع علاقاتك بالمشاعر التي ستغمرك.
- وكما هي العادة يتم تكريس اليوم الأخير من كل أسبوع لإعادة النظر فيما فات والإعداد للأسبوع القادم، لذا ستوجز في **اليوم ٢٨** ما قمت به طوال الأسبوع الماضي، ثم تستعد للأسبوع الخامس عن طريق قراءة مقدمته.

ويدعم عمل هذا الأسبوع واحدًا من المبادئ الأساسية لهذه الممارسة: أن عملية التفكير تتخذ عند كل مرحلةٍ شكلاً جديدًا؛ حيث إنك عند كل لحظة تفكيرٍ، تؤثر مباشرةً في الطريقة التي تعيش بها حياتك. وعندما تبدأ في تغيير الطريقة التي تفكر بها حيال العلاقات، ستتغير الطريقة التي تلاقيهم بها. وسيساعدك التخلص من السلبية والاستياء على رؤية المزيد من التوحد والحب في كل شخصٍ. ولن تشعر بعد الآن بالارتياح عندما تنتقد وتقارن وتهاجم الآخرين وتنهمك في القيل والقال، كما أنك سترغب بديهيًّا في الشعور باتصالٍ قائم أكثر على الحب مع جميع من تقابلهم. وإنه لأمرٌ ممتعٌ أكثر بكثيرٍ عندما تتعامل بالطريقة القائمة على الحب في علاقاتك. فقط اتبع الخطوات الإرشادية وتوقع المعجزات.

اليوم ٢٢

لاحظ أوهام الأنا الخاصة

سيتم توجيهك اليوم للانتباه إلى معتقداتك بشأن الآخرين، ويُعد ذلك تمرينًا لتوضيح الآلية التي تقنعك بها الأنا بالانفصال. وكما صرت تعرف الآن، فإن الوضوح يعد بمثابة الملك عندما يتغلب على أفكار الأنا المجنونة. وكلما أصبحت مدركًا أكثر لمعتقدات الأنا، يصبح اتخاذ قرارٍ بتغيير طريقة تفكيرك أكثر سهولةً. ويتلخص هدف اليوم في أن تصير مدركا للطريقة التي من خلالها تفصلك الأنا عن الآخرين وتجعل الناس من حولك ذوي خصوصيةٍ مميزة. فأنت تشعر بالارتياح مع إدراك الأنا للآخرين وتسلك طريق الهجوم عليهم وانتقادهم "لتحمي" نفسك من التعرض للإيذاء أو الشعور بالإحباط. وستقف ممارسة اليوم في تحد ضد حيل الأنا الماكرة وتبين لك كيف يتصادم الانفصال مع سعادتك. وتعتبر ملاحظة انفصال الأنا بمثابة الخطوة الأولى باتجاه إعادة التواصل مع السلام والتوحد في جميع علاقاتك.

ثق بأن عمل هذا الأسبوع سيتحدى مدركات الأنا، وبالتالي من المهم وضع أساس متين يستند إليه. وستبدأ عبر ملاحظة الأنا وهي تعمل بدون سيطرة الخوف عليك في عملية تغيير معتقدات الأنا الخطأ.

■ تأملات صباحية في اليوم ٢٢:

اشعر بالارتياح في مساحة التأمل، ثم اقرأ الفقرة التالية بصوتٍ عالٍ وخُذ بعدها نفسًا عميقًا ثم أخرجه. اجلس في صمتٍ لمدة دقيقةٍ واحدة حتى تستقر الكلمات في ذهنك.

أتعهد اليوم بملاحظة مدركات الأنا الخطأ عن الآخرين، وأدعو دليلي الداخلي لمساعدتي على رؤية كيف أخطأت في انتقاد الآخرين. وسأدرك كيف قارنت نفسي بالآخرين وهاجمتهم وجعلت أشخاصًا يحتلون مكانةً ذات خصوصيةٍ أعلى ويصبحون أكثر انفصالاً عني. سألحظ معتقدات الأنا الخطأ، كما أنني أرحب بعملية التراجع عن هذا السلوك.



عبارة اليوم ١٦ التوكيدية

إنني اليوم ألاحظ مدركات الأنا الخطأ عن الآخرين.

دعنا مرةً أخرى نعد تأكيد هدفك: ألا وهو ملاحظة تصورات الأنا الخطأ؛ حيث تتمثل ممارسة اليوم في ملاحظة كيف تنتقد الآخرين وتهاجمهم وتقارن بينك وبينهم وتجعلهم في مكانةٍ ذات خصوصيةٍ أعلى أو أدنى. ويمكنك في كل مرةٍ تلاحظ فيها هذه السلوكيات استخدام عبارتك التوكيدية ووضع السلبية الكامنة بداخلك أمام طاقتك الاستمرارية لتلقي العلاج؛ حيث إن ملاحظة الأنا تعمل بمثابة الخطوة الأولى باتجاه جلب الإسقاط الخطأ إلى طاقتك الاستمرارية من أجل مداواته.

> في هذه المرحلة من ممارستك لن تحتاج بعد الآن إلى استخدام منبهك ليذكرك بترديد عبارتك التوكيدية (برغم أنك تستطيع إذا اخترت ذلك). حيث إن عقلية المعجزات منتبهة لذا فأنت مستعد لممارسة اليقظة فيما يتعلق بأفكارك تجاه الآخرين. وفي كل مرة تلحظ فيها الأنا وهي تنتقد الآخرين وتهاجمهم وتصنع صورًا خاصة وتفصلك عن التوحد، قل بكل بساطة عبارتك التوكيدية: "إنني اليوم ألاحظ مدركات الأنا الخطأ عن الآخرين".

■ تمرين اليوم ٢٢ المسائي:

أمسك هذا المساء بدفترك واكتب قائمةً بخمس طرق فصلت فيها نفسك اليوم عن الآخرين. ما الطرق التي اخترت فيها معتقدات الأنا الخطأ وتصورت الانفصال بدلاً من التوحد؟ أجِب عن الأسئلة التالية:

١. كيف أنتقد الآخرين؟
٢. كيف أهاجم الآخرين (في ذهني أو من خلال أفعالي)؟
٣. من الذي صنعت له صورةً خاصة؟
٤. كيف أضع نفسي في مكانة ذات خصوصيةٍ أعلى من الآخرين؟
٥. كيف أقارن نفسي بالآخرينً؟

بعد كتابة إجاباتك ردد في سكونٍ هذا الدعاء:

يا دليلي الداخلي، إني أدرك معتقدات الأنا الخطأ ولن أختار هذا الدرب من الآن فصاعدًا. وأرحب بك لمساعدتي على علاج هذه الطرق المستندة إلى الخوف، ولإرشادي نحو التوحد مع الجميع.

اختتم يومك قبل الذهاب إلى الفراش بترديد دعاءٍ آخر، والذي من شأنه أن يجهزك لليوم التالي:

ألاحظ كيف قد اخترت إنكار الحب، وألاحظ أيضًا كيف وضعت الآخرين في مكانةٍ خاصة. والآن أختار الحب بدلاً من ذلك، لذا دُلني .

اليوم ٢٣

كُن على استعدادٍ لتسليم الأنا لطاقتك الاستمرارية

صباح الخير يا صانع المعجزات. إنك اليوم سَتُسَلِّمُ بشكلٍ كامل. وحتى الآن فأنت على درايةٍ بالطريقة الأساسية لعلاج إدراك الأنا الخطأ وهي تتمثل في دعوة روح دليلك الداخلي للمساعدة. حيث يمثل خضوعك دعوةً منك لدليلك الداخلي من أجل التدخل في العلاقة. ومع تركك أمر الأنا بين يدي طاقتك الاستمرارية، ستشعر بحضور رفيقٍ صامت هدفه الأساسي إرشادك لطريق التسامح. رحب بهذا الإرشاد، وثق بأنك عن طريق التسامح، ستعيد تواصلك مع التوحد والسلام.

لا يمكن تخطي هذه الخطوة؛ فإذا كنت غير راغبٍ في إفساح المجال لطاقتك الاستمرارية للدخول في العلاقة، فلن تكون مدركًا للإرشاد من حولك. فاستعدادك ورغبتك هما ما يوقظان إدراكك.

■ تأملات صباحية في اليوم ٢٣:

نهدف اليوم لخلق تحولاتٍ كبيرة في درجة تفانيك في هذا العمل. وبالتالي، فلنبدأ أولاً بفقرةٍ صباحية تجهزك لتحقيق المكاسب في هذا اليوم. اتخذ وضعًا مريحًا في مساحة التأمل واقرأ الفقرة التالية بصوتٍ عالٍ، ثم اجلس لدقيقةٍ واحدة في سكونٍ ودع دليلك الداخلي يتقدم.

يا دليلي الداخلي إني أدعوك لمساعدتي. أعلم أني سبق أن اخترت الانفصال بدلًا من التوحد والخوف بدلًا من الحب. ولكني اليوم أختار رؤية الجميع على أنهم متساوون وإطلاق مخاوفي لتشملها عنايتك. وإني لأرحب بكل إخلاصٍ بإرشادك وأطلب منك تعليمي أن أدرك الجميع على أنهم متساوون وعلى رؤيتهم بأنهم تجسيد للحب. علمني الحب عبر كل لقاءٍ مُلهم.

عبارة اليوم ٢٣ التوكيدية

يا دليلي الداخلي ساعدني على رؤية الجميع على أنهم متساوون.

ستستخدم عبارة اليوم كثيرًا طوال اليوم، حيث يمنحك كل لقاءٍ مع شخصٍ آخر فرصةً لدعوة إدراك طاقتك الاستمرارية للقدوم. فبدلاً من أن تدع الأنا تتدخل في لقاءاتك، ردد عبارتك وادعُ طاقتك الاستمرارية للمجيء أولاً بأول.

وفي كل مرةٍ تطلب فيها من طاقتك الاستمرارية مساعدتك على رؤية التوحد بدلاً من الانفصال، فهذا يعني أنك تختار رؤية طاقتك الاستمرارية بدلاً من رؤية الأنا. وكلما زادت دعواتك للحب بالحضور، زاد مقدار الحب الذي ستراه. فأنت ما ترمي إلا إلى أن تدع طاقتك الاستمرارية تحل محل علاقة الأنا المأزومة واستعادة ذهنك المنشغل بالحب.

■ تمرين اليوم ٢٣ المسائي:

سيتوسع تمرين هذا المساء فيما فعلته بالأمس؛ فينبغي عليك إجابة الأسئلة التالية نفسها. ومن المرجح أن تتشابه العديد من إجابتك مع إجابات اليوم السابق، ولكن الاختلاف اليوم في أنك ستجيب على الأنا بالحب.

أجِب عن الأسئلة التالية في مفكرتك ثم اجعل ردك يكون بترديد عبارة "أرغب برؤية الحب بدلاً من ذلك" بنبرةٍ عالية.

١. كيف انتقدت الآخرين اليوم؟
الرد: "*أرغب في رؤية الحب بدلاً من ذلك*".

٢. كيف هاجمت الآخرين اليوم (بداخل ذهني أو من خلال أفعالي)؟
الرد: "*أرغب في رؤية الحب بدلاً من ذلك*".

٣. من الذي صنعت له صورةً خاصة اليوم؟
الرد: "*أرغب في رؤية الحب بدلاً من ذلك*".

٤. كيف وضعت نفسي اليوم في مكانةٍ ذات خصوصيةٍ أعلى من الآخرين؟
الرد: "*أرغب في رؤية الحب بدلاً من ذلك*".

٥. كيف قارنت نفسي بالآخرين اليوم؟
الرد: "*أرغب في رؤية الحب بدلاً من ذلك*".

اختتم يومك في هذا المساء بتأملٍ مُفعم بالرغبة والاستعداد. اقرأ التأمل التالي أو قُم بزيارة الموقع الإلكتروني /www.gabbyb.tv meditate إذا كنت ترغب في النسخة السمعية.

تأمل الاستعداد

- اجلس في وضع مريح في مساحة التأمل.
- اجلس بشكلٍ مستقيم ووجه راحتيك إلى الأعلى.
- خُذ نفسًا عميقًا بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم.
- واصل هذه الدائرة من التنفس طوال فترة التأمل.
- شهيق: *أرغب في إخضاع الأنا لدليلي الداخلي*.
- زفير: *مستعد للتخلص من إدراكي الخطأ*.
- شهيق: *أرغب في رؤية التوحد في الجميع*.
- زفير: *مستعد لرؤية الحب*.
- شهيق: *أرغب في إخضاع الأنا لدليلي الداخلي*.
- زفير: *مستعد للتخلص من إدراكي الخطأ*.
- شهيق: *أرغب في رؤية التوحد في الجميع*.
- زفير: *مستعد لرؤية الحب*.
- استمر في ترديد هذه العبارات مع كل شهيقٍ وزفير.
- وعندما تصبح مستعدًا، افتح عينيك على الغرفة.

تمتع بنومك هذا المساء مدركًا أن طاقتك الاستمرارية تعمل معك حتى وأنت تحلم.

اليوم ٢٤

الرحيم خلقني رحيمًا

تعتمد تمارين اليوم على هذه العبارة المأخوذة من كتاب تمارين *الدورة*: "الرحيم خلقني رحيمًا". تذكرك هذه الرسالة بأن أتيت من مكانٍ محب وكريم وأن عبر أفكار الرحمة ستتذكر حقيقتك. دع الحب يخترق ذهنك أكثر من ذلك، واجعل الرحمة هدفك الرئيسي اليوم، وتمتع بتجربةٍ رائعة من الإيثار الحقيقي والحب الصادق.

■ تأملات صباحية في اليوم ٢٤:

ستذكرك فقرة اليوم الصباحية بمن أنت حقًّا: كائن من الحب. أقترح عليك النظر في المرآة عند قراءة هذه الفقرة بنبرة صوتٍ عالية لنفسك. اجلس أمام المرآة واقرأ هذه الفقرة بصوتٍ عالٍ بينما تحملق برقةٍ إلى صورتك بالمرآة.

الرحيم خلقني رحيمًا. فقد أتيت من منبع الحب والرحمة وأعلم أن هذا هو من أكون. أختار اليوم أن أتذكر حقيقتي وأشاركها مع العالم، لذا سأعمل على نشر الرحمة التي تبعث الحب في وجه كل من أقابله.

عبارة اليوم ٢٤ التوكيدية

الرحيم خلقني رحيمًا.

لاحظ طوال اليوم متى تهاجم الأنا الآخرين، واستخدم في تلك اللحظات عبارتك التوكيدية "الرحيم خلقني رحيمًا". لا تطل التفكير في أي شيء، دع الكلمات تذكرك فحسب بحقيقتك وترشدك إلى التخلص من الفكر الهجومي. استخدم عبارتك في أي وقتٍ تبدأ فيه الانتقاد أو الانفصال أو مهاجمة الآخرين.

■ تمرين اليوم ٢٤ المسائي:

من منظور *الدورة* أنه إذا كان الرحيم هو من خلقك، إذن عندما تكون غير رحيم فإن هذا يفصلك عن حقيقتك؛ فحين تلاحظ أن أفكارك وأفعالك لًا تمت للرحمة والطيبة بصلة، اعلم أنك لا تتصل بالحالة الحقيقية التي أتيت منها. ورغم أنك قد تدرك ذاتك على أنك شخص عطوف فإن فكرة واحدة أو فعلاً واحدًا لا ينم عن العطف والرحمة قد يقصيانك من جنوحك للحب.

حتى أكثر الناس رحمةً ينتقدون الآخرين ويهاجمونهم في ذهنهم. فإذا لم تكن إنسانًا مستنيرًا، فمن المحتمل - مهما حاولت جاهدًا أن تكون رحيمًا - أن تتسلل الأنا من مكانٍ ما. لا بأس، فبما أنك الآن تسير في طريق عقلية المعجزات لذا، دع تحولاتك الدقيقة توقظ إدراكك بالمكان الذي يمكنك أن ترتقي وتتعلم من خلاله. وسيقوم تمرين هذا المساء بذلك فقط:

١. اكتب قائمةً بالطرق التي كنت فيها غير رحيم هذا الأسبوع. كيف انفصلت عن حقيقتك سواء من خلال أفكارك أو أفعالك؟

٢. توقف لحظة للتأمل في القائمة، وصف في مفكرتك كيف يكون شعورك عندما تكون غير رحيم.
٣. الخطوة الأخيرة هي أن تسامحً نفسك على الأفكار والأفعال غير الرحيمة، ثم تردد الدعاء التالي بنبرةٍ عالية:

لقد أدركت كيف كنت غير رحيم، وأقر بأن هذا السلوك ليس ما أنا عليه حقًا. وأعلم الآن أن هذه القسوة تأتي من قرار الأنا الخطأ باختيار الخوف بدلاً من الحب. وأسامح نفسي على هذا القرار النابع من عقليةٍ مخطئة. كما أنني أختار رؤية الحب بدلاً من ذلك.

يمكنك اتباع هذه الخطوات الثلاث في حياتك اليومية، بحيث إنك في كل مرةٍ تلحظ فيها نفسك غير رحيم تتوقف لحظةً لتتأمل فيها فيما تجعلك تشعر به - ثم تسامح نفسك ًعلى الفور. فمن خلال الإقرار المستمر لسلوك الأنا غير الرحيم سوف تضعف هذه العادة السيئة الممثلة في عدم الرحمة، وتتمكن من تخطي رغبة الأنا في انتقاد الآخرين.

اليوم ٢٥

كُن ممتنًّا للهدف من العلاقة

ستساعدك ممارسة اليوم على فهم مبدأ مهم: أن ما تقوم بإسقاطه على الآخرين ينعكس مرةً أخرى على نفسك. تعلمنا *الدورة* أن الأفكار التي تحملها عن الآخرين هي انعكاس مرآة للأفكار التي نعتقد أنها حقيقية عن نفسك. على سبيل المثال، إذا وجدت نفسك تنتقد الآخرين بأن وزنهم زائد، فمن المحتمل أن لديك مشاكل مع وزنك أو مظهرك الشخصي، أو قد تكتشف أنك بداخل عقلك تهاجم الأشخاص الذين لديهم علاقاتٍ سعيدة. ومن الممكن أن يكون هذا الهجوم مجرد انعكاس لرغبتك الشخصية في امتلاك هذا النوع من الحب الرومانسي. عندما تنتقد الآخرين أو تلقي باللوم عليهم أو تهاجمهم، فهناك في كثيرٍ من الأحيان شعور من اللاوعي بالنقص ينبع من أعماقك. وسيتم توجيهك عبر ممارسة الامتنان لتنقية أفكارك عن الآخرين؛ فعندما ترسل الحب باتجاه ما *تريده*، تشعر بتحسن، ومن ثمَّ تعايش مزيدًا من الحب في حياتك الشخصية، ويخلق الامتنان تأثيرًا متعاقبًا للحب يشبه تأثير الدومينو.

ولكنك لن تقف عند هذا الحد؛ فالكثير منا يحمل مشاعر استياءٍ قديمة تجاه الآخرين لعقودٍ من الزمن. فمثلاً فقدت إحدى عميلاتي

وظيفتها عام ٢٠٠٨ في بداية الركود الاقتصادي، واستغرق الأمر منها أكثر من عامين لإيجاد وظيفة أخرى. وتوصلت عبر ممارستها الروحية لفهم أن الاستياء والخوف اللذين شعرتْ بهما حيال فقدانها وظيفتها السابقة كانا يؤثران تأثيرًا عظيمًا في قدرتها على إيجاد وظيفةٍ أخرى. ففي كل مرةٍ كانت تذهب فيها لمقابلةٍ، كانت تهاجم وتنتقد نفسها للخوف من عدم قبولها، وقد أعاقتها هذه الطاقة عن الحصول على وظيفة جديدة. ولكنها من خلال ممارسة عقلية المعجزات كانت قادرة على أن تصبح ممتنة للدروس التي تعلمتها في وظيفتها القديمة، واختارت أن تطلق سراح الخوف المنبعث من الماضي، وقَبِلَت فرصة التعلم التي قد مُنحت إياها.

وسيساعدك عمل اليوم على تقبل جميع علاقاتك كمهام تؤديها من أجل الرقي الروحي. وعندما تقبل هذه الحقيقة ستصبح ممتنًا للدروس التي تعلمتها، وبالتالي ستدرك كيف توصلك هذه الدروس إلى المرحلة التالية من الإيمان بالمعجزات.

■ تأملات صباحية في اليوم ٢٥ :

ستساعدك تأملات اليوم الصباحية على استهلال يومك برؤية العلاقات الأكثر صعوبةً كمهامٍ عليك تأديتها بهدف التعلم والارتقاء، كما سيعينك استهلال يومك بهذا السلوك على غرس الحب في جميع لقاءاتك.

اجلس في وضع مريح في مساحة التأمل، واقرأ الفقرة التالية، ثم اجلس في سكونٍ لمدة دقيقةٍ واحدة حتى تستقر الرسالة في ذهنك.

أدرك اليوم جميع علاقاتي على أنها مهام عليَّ تأديتها، وأختار رؤية كل لقاءٍ على أنه فرصة للرقي الروحي. كما أنني أمتن للدروس التي تجلبها معها هذه العلاقات.

عبارة اليوم ٢٥ التوكيدية

جميع اللقاءات هي لقاءات رائعة.

هذه العبارة من بين أكثر العبارات التحويلية في هذا الكتاب؛ لذا، استخدمها طوال اليوم (وأمل في بقية حياتك) في جميع لقاءات الأنا. وعندما تشعر بنفسك تنفصل عن الحب في حضون الآخرين، ذكر نفسك بأن جميع اللقاءات هي لقاءات رائعة. ويعني ذلك أن كل شخصٍ تقابله يمنحك الفرصة لتقوية عقلية المعجزات من خلال اختيار إدراك الحب على الخوف. وتُعد هذه العبارة تذكيرًا رقيقًا لإدراك كل لقاءٍ على أنه مهمة تحثك على رؤية الحب بدلاً من الخوف، ويجعلك استدعاء هذه العبارة في كل علاقة تدخل في ممارسة خلق التوحد الدقيقة في جميع علاقاتك بغض النظر عن أفكار الأنا المتصورة مسبقًا.

تمرين *إضافي*: تخلص من الحب الخاص

إن فكرة أن يكون شخصٌ واحد هو مصدر إلهامك وإثارتك ونعمتك ما هي إلا أضغاث أحلام. وبدلاً من السعي وراء الرومانسية مع شريك حب خاص واحد، افتح الطريق أمام إمكانية وجود المزيد من البريق المتوهج ضمن صداقاتك؛ حيث إنك عندما تبعث المزيد من الإثارة والفرح في علاقات الصداقة، تخفف الضغط الواقع على شريكك الرومانسي. وتُعتبر هذه الطريقة أداةً قوية لخلق المزيد من التوحد في أكثر علاقات الأنا تحديًا بين الجميع؛ ألا وهي علاقة الحب الرومانسي.

اخرج في هذا الأسبوع في موعدٍ مع صديق، والهدف من هذا الموعد أن تدرك كيف يمكن للصداقات أن تكون مُجزية. استمتع برفقة صديقك بطريقةٍ جديدةٍ تمامًا من خلال التعامل مع الصداقة بالانتباه نفسه الذي كنت ستفعله مع الشريك الرومانسي. حسنًا، إنك بالطبع لن تغازل صديقك، ولكن يمكنك أن تستلهم منه - باعتباره صديقك - الشخصية

والصفات الفريدة. ومن خلال إدراكك لصداقتك على أنها أكثر "رومانسية"، سيزداد لديك إحساس المصادقة والتوحد.

لن تتلخص الفائدة التي ستعود عليك من تحويل منظورك في الصداقة فقط على حصولك على المزيد من المتعة، ولكن في أنك ستحرر شريكك الرومانسي من شباكك. حيث إنك عبر الإتيان بالمزيد من الرومانسية في علاقاتك لن تعود بحاجة إلى أن يكون شريكك الرومانسي مصدرك الوحيد للسعادة، ويوجهك هذا التحول نحو إشراق طاقةٍ تشع المزيد من الثقة وتجعلك تتخلص من الشعور بالحاجة والنقص.

حرر نفسك من الإدراك الخطأ بأن هناك شخصًا خاصًّا واحدًا هو من سينقذك. اصنع المزيد من التوحد عن طريق إثارة البريق المتوهج في جميع علاقاتك!

■ تمرين اليوم ٢٥ المسائي:

اقضِ بعض الوقت الليلة لتتأمل في يومك، واكتب ثلاث مواقف خدمتك فيها عبارتك التوكيدية وساعدتك على تحويل إدراكك من الأنا إلى الارتقاء، واعترف بتلك التحولات.

اختتم يومك بما أطلق عليه اسم تأمل اللحظة الرائعة. وسيساعدك هذا التأمل الرائع على التخلص من الإسقاطات الآثمة والترحيب بالحب.

تأمل اللحظة الرائعة

- اجلس في وضع مريح في مساحة التأمل.
- ابدأ تنفسك التأملي.
- تنفس بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم.

- واصل هذه الدائرة من التنفس طوال فترة التأمل.
- في أثناء مواصلتك التنفس، فكر لحظةً في شخصٍ انتقدته مؤخرًا.
- وبصرف النظر عن مدى معرفتك بهذا الشخص، دع ذهنك ير صورته.
- استنشق جميع المشاعر التي تنتابك.
- وأخرج هذه المشاعر في الزفير.
- واصل التنفس بعمقٍ أكثر وأكثر في خبرتك.
- وفي خضم الانزعاج بهذا الشعور، ادعُ طاقتك الاستمرارية من أجل العلاج.
- شهيق: *أحتاج لمساعدتك يا دليلي الداخلي.*
- زفير: *أرغب في رؤية الحب بدلاً من ذلك.*
- وعند ترديد هذا الدعاء، استشعر دثارًا جميلاً من الضوء الذهبي، وهو يذوب على جسدك.
- يطهرك هذا الدثار من انتقاد الآخرين وينفض عنك غبار الهجوم.
- استنشق هذا الضوء الذهبي.
- أطلق تنهيدة من التحرر.
- تخيل دثار الضوء نفسه وهو ينسكب على الشخص الذي انتقدته.
- تصور الضوء وهو يطهر إدراكك لهذا الشخص.
- وأخيرًا كُن مدركًا أن جميع ما تخيلته هو ضوء.
- عليك في هذه اللحظة الرائعة تمييز أن هذا الضوء الذي بداخلك هو انعكاس للضوء الذي بداخله.
- أنت وهذا الشخص واحد في الضوء.

اليوم ٢٦

سامح الجميع!

تساعدك ممارسة اليوم على فهم الكيفية التي تنكرُ بها الأنا التسامحَ لتحصل على ما تريد - في حين تستخدمه الطاقةُ الاستمرارية لتعيد توصيلك بالحب. ما الفارق؟ يكمن هدف الأنا في الحفاظ على وهم الخوف؛ لأن الوهم إذا انكشف أمره، لن يكون لدى الأنا أي هدف. وهكذا، ستظل الأنا دومًا لا ترغب في المسامحة، ويبقى الوهم المظلم على قيد الحياة. ولكن هدف طاقتك الاستمرارية يختلف كثيرًا عن ذلك؛ حيث يستخدم دليلك الداخلي التسامح كأداةٍ أساسية لاسترجاع إيمانك بالحب. فالتسامح هو الجواب على السكينة والسلام الحقيقيين.

وسيدلك هذا العمل أيضًا على فهم مبدأ مهم من مبادئ *الدورة*، وهو أنك من خلال التسامح يمكنك اختيار التوحد... بغض النظر عما قيل أو حدث. وسأروي لك مثالاً عن قصةٍ حقيقية وهي لإحدى عميلاتي وتعمل في مجال التدريب؛ حيث تعرضت في صغرها لإساءة بالغة من أبيها عندما غادر عائلتها بدون أن يترك أية نقود أو أية وسيلة دعم. قادها الألم الذي شعرت به جراء هذه التجربة نحو إسقاط الأنا الخوف على جميع علاقاتها؛ فظلت تعيش في الخوف من أنها غير محبوبة، وبالتالي

هاجمت الجميع لـ "تحمي" نفسها من التعرض للإيذاء مجددًا. وقد أصبحت قادرة عن طريق ممارستها للتسامح على مسامحة أبيها تمامًا والتحرر منه. وكانت نتيجة هذه المسامحة أن بدأت بعد ذلك ممارسة التسامح بصورةٍ منتظمة في جميع علاقاتها، وقد منحها التسامح قاعدةً سليمة لجميع علاقاتها الجديدة كي تبدأ انطلاقًا من إدراك التوحد والحب. ونتيجةً لحالتها الهادئة والمسامحة، بدأت وبكل حيويةٍ تجذب إليها المزيد من الأشخاص المحبين والودودين الذين لن يخونوها أبدًا. ومن الضروري جدًّا توضيح أنها كانت قادرة تمامًا على مسامحة أبيها بدون الاضطرار لرؤيته. فالمسامحة لا تتطلب مواجهةً مباشرة مع من تسامح؛ لأنها تحدث على مستوى روحي وتؤثر في إدراكك الجسدي للعالم.

وها أنا أسألك مجددًا، هل تفضل أن تكون سعيدًا أم على صوابٍ؟ بالطبع سيكون جواب صانع المعجزات اختيار السعادة على حاجة الأنا في أن تكون على صوابٍ، رغم صعوبة الأمر. لذلك فإن التخلص من حاجتك لأن تكون على صوابٍ والخضوع للمسامحة بمثابة واحد من المبادئ الأساسية في عمل هذا الأسبوع. فإذا كنت ترغب حقًّا في الاستمتاع بعلاقاتك، يجب عليك احترامهم عن طريق فعل التسامح الإعجازي.

■ تأملات صباحية في اليوم ٢٦:

اجلس بارتياح في مساحة التأمل واستعد لممارسة اليوم؛ حيث سيفتح طعام اليوم الروحي شهيتك الذهنية على معجزة التسامح، فتفسح كل فكرةٍ المجال أمام طاقتك الاستمرارية لتدلك على رؤية الحب والسلام بدلاً من الخوف. اقرأ الفقرة التالية ودع طاقتك الاستمرارية تتول قيادة الطريق، ثم اجلس في سكونٍ لمدة دقيقةٍ واحدة ودع عقلك وروحك يستوعبا هذه الكلمات.

اليوم سأتي باللحظة الرائعة من اللاشيء وذلك من خلال ممارسة التسامح، فاختار في كل لقاءٍ مُلهم مسامحة إسقاطات الأنا الخطأ والتخلص منها. ويذكرني التسامح بأننا جميعنا شخصٌ واحد: لذا فإنني كلما وجدت نفسي وقعت في فخ فكرةٍ هجومية خطأً تجاه شخصٍ ما، اخترت مسامحة هذه الفكرة، وتذكرت أننا جميعنا شخصٌ واحد. وهكذا فإني أسامح نفسي.

عبارة اليوم ٢٦ التوكيدية

يمكنني رؤية السلام بدلاً من ذلك.

استخدم طوال اليوم هذه العبارة كدليلٍ لفتح قلبك للحب والسلام في كل اللقاءات. وتساعدك هذه العبارة على التخلص من انتقاد إسقاطات الأنا الخطأ لي ومسامحتها. وتذكرك أيضًا بأنك في كل لقاءٍ لديك اختيار: اختيار رؤية السلام؛ فيعتبر كل لقاءٍ فرصةً جديدة لاستخدام عبارتك التوكيدية واختيار رؤية الحب، وتذكر أن دليلك الداخلي يعني الحب كله ولا ينتقد ممارستك أبدًا. ومن شأن عبارة اليوم تعزيز إيمانك عبر مسامحة جميع الأفكار الهجومية التي تحملها تجاه الآخرين.

■ تمرين اليوم ٢٦ المسائي:

سيساعدك عمل هذا المساء على التحرر من إسقاطاتك الخطأ عن الآخرين عبر تأمل تسامحي؛ فقد جاءتني مثلاً بعض أفعال التسامح الرائعة وأنا على وسادة للتأمل. فحين تدعو الروحَ لعملية التسامح، يمكنك التخلص من شكواك والسماح للحب بإزالة أوهام الأنا المعتمة. وثق بأن تمارين اليوم قد أثارت بالفعل رغبتك في المسامحة وها أنت قد دعوت الحب للمجيء.

ولا يعتبر عمل اليوم بالأمر الهين؛ فليس من السهل عليك أبدًا مسامحة أفكارك الهجومية، واختيار رؤية الحب في داخل كل إنسان. ومن المحتمل أن يدفع هذا العمل الأنا إلى أن تفقد صوابها، لكن لا تقلق من ذلك - فقط دع الأنا حاضرة معك في غمرة هذا التحول، وثق بأنه كلما ازددت إيمانًا بالحب، ضاق صدرك بالأنا. وسنختتم الليلة هذا اليوم الفعال بدعاءٍ يمكنك قراءته بصوتٍ منخفض أو عالٍ لنفسك:

شكرًا يا دليلي الداخلي لمساعدتك إياي على مسامحة إسقاطات الأنا الخطأ، وأرحب بك دومًا كمعلمي لتذكرني بأن كل لقاءٍ هو لقاءٌ مُلهم وباختيار التسامح كدليلي في العودة للحب والسلام.

اليوم ٢٧

العلاقات الإعجازية

سيتم توجيهك اليوم لتنتبه إلى اللحظة الرائعة، وستتجه عبر منظور عقلية المعجزات إلى إطلاق المخاوف القديمة واستعادة إيمانك بالتوحد: وهذه هي اللحظة الرائعة. تمتع بالتحول الكبير الذي يحدث عندما تسمح للحب بالدخول، ففي كل مرة تحول فيها إدراكك من الانفصال إلى التوحد فأنت بذلك توثق تجربتك وتحترم اللحظة الرائعة. وسينتابك طوال اليوم، عندما تمارس استحضار الحب للقدوم في جميع علاقاتك، شعورٌ بالسلام يحلق فوقك ويعمق من إيمانك بعقلية المعجزات.

■ تأملات صباحية في اليوم ٢٧ :

ستزيد تمارين اليوم من مقدار التزامك باللحظة الرائعة؛ لذا دعنا نبدأ بدايةً صحيحة! خذ وضعًا مستريحًا في مساحة التأمل، واقرأ فقرتك الصباحية، ثم اجلس في سكونٍ واستعد لمعجزات اليوم.

إنني اليوم صانع معجزات يرى الحب في كل مَن يلتقيه، وحتى أكثر علاقاتي صعوبةً هي معجزات. وأتعهد اليوم باستدعاء الحب في جميع علاقاتي وتخطي الخوف من خلال إيماني بالمعجزات. فكل لقاءٍ هو لقاءٌ رائع يمنحني فرصةً للارتقاء.

عبارة اليوم ٢٧ التوكيدية

إنني اليوم صانع معجزات،
وأختار رؤية الحب في الجميع.

استخدم هذه العبارة متى قابلت أي شخص اليوم، وذكر نفسك بهدفك الحقيقي وكُن على عهدك مع الحب. حتى لو كان الأمر صعبًا ـ فقد تجد صعوبةً في البقاء ملتزمًا بالحب في أثناء حديثك مع زميلٍ عمل بعينه أو جارٍ غاضب ـ ابقَ صامدًا. قُل لنفسك "إنني اليوم صانع معجزات، وأختار رؤية الحب في الجميع". إن اجتهادك في هذا الأمر ليومٍ واحد فقط سيفتح الأبواب التي كنت تظنها مغلقة للأبد على مصراعيها.

■ تمرين اليوم ٢٧ المسائي:

سيقودك تمرين هذا المساء للنظر عن كثب في العلاقات التي سببت لك الألم. وستتجه عبر الممارسة الروحية ـ الممثلة في رؤية هذه العلاقات من خلال منظور حب دليلك الداخلي ـ إلى معايشة لحظةٍ رائعة. وكما هو وارد في *الدورة* فإن "أروع بقعة على وجه الأرض هي تلك التي تتحول فيها كراهيةٍ قديمة إلى حب رائع". اتبع الخطوات التالية، واستمتع بالتحولات الإعجازية.

١. اجلس في سكونٍ لمدة دقيقةٍ واحدة وتأمل في العلاقات التي مررت بها بحياتك، ثم تنفس بعمقٍ بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم. وبعد ذلك اكتب في ذهنك قائمةً بجميع العلاقات التي سببت لك ألمًا، مع مواصلة التنفس بعمقٍ بشهيقٍ وزفير، بحيث تتيح لنفسك المجال للشعور حقًّا. اجلس في هذا الجو التأملي لبضع دقائق، وعندما تصبح مستعدًّا افتح عينيك على الغرفة.

٢. وعندما تنتهي من تأملك، اكتب في مفكرتك أسماء الأشخاص الذين خطروا على بالك.

٣. ثم ردد بصوتٍ مرتفع لنفسك: "________" اكتب اسم شخص" هو مهمتي الكبرى. يمنحني هذا اللقاء المقدس فرصةً للتحرر من الخوف وتعزيز إيماني بالحب، كما أنني أختار رؤيته مع الحب". انتقل لأسفل في القائمة وواصل التمرين مع كل اسمٍ في مفكرتك.

وسيتمثل تمرينك عندما تذهب للفراش ليلاً في ترديد دعاءٍ بسكونٍ للأشخاص المذكورين في قائمتك، وتذكر أن ممارسة هذا الأسبوع تخلق المزيد من التوحد. واطلب في دعائك الهداية والحماية والمعافاة من الخوف لهؤلاء الأشخاص، وادعُ لهم بالسعادة نفسها التي تسعى لها لنفسك.

اليوم ٢٨

تأمل واستعد

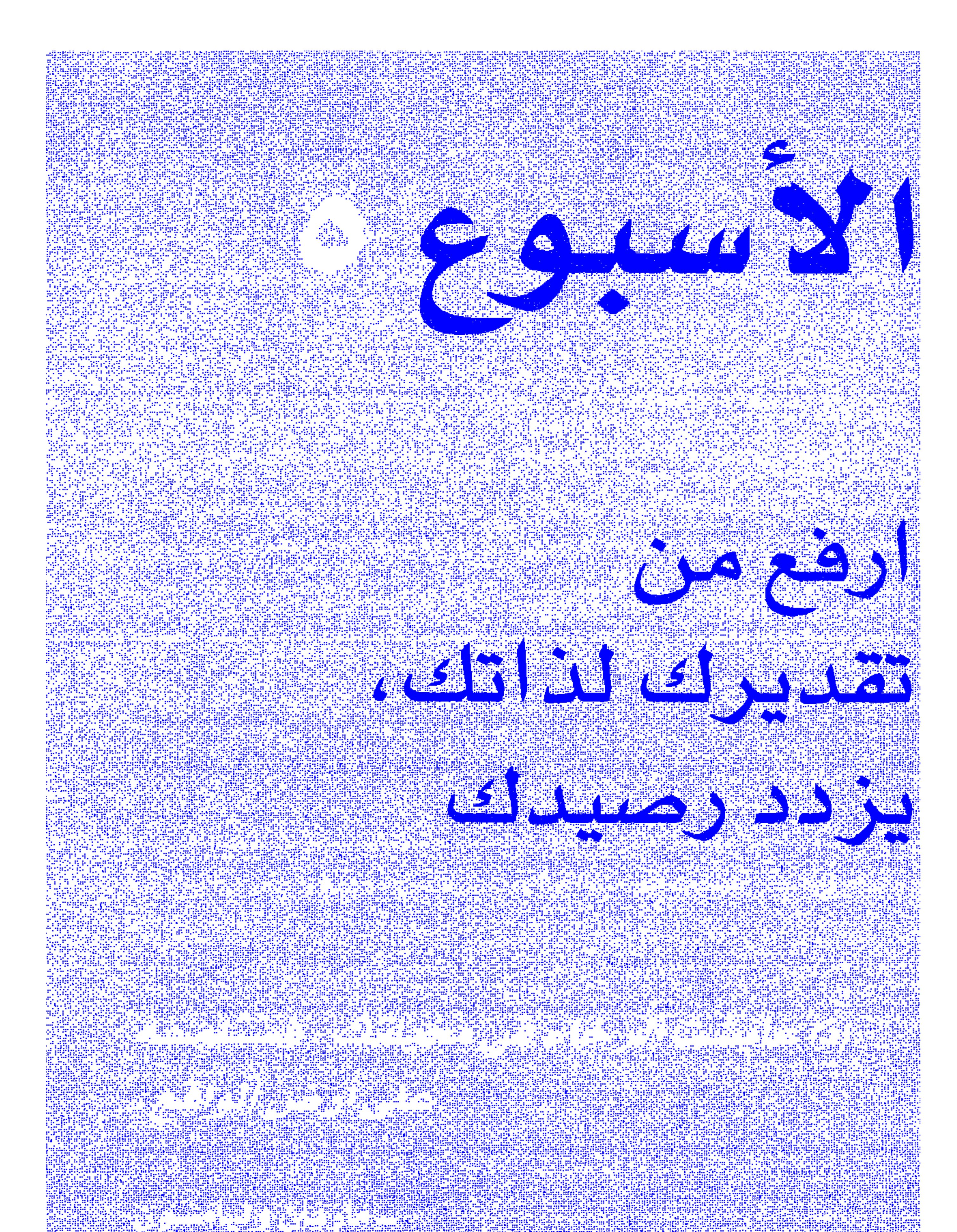
استمتع اليوم بعملية التأمل في عملك هذا الأسبوع.

■ تأملات اليوم ٢٨ الصباحية:

لقد فعلت الكثير هذا الأسبوع! لذا تأكد من الفخر بالعملية التي مارستها هذا الأسبوع عن طريق النظر بإيجازٍ إلى عملك والتأمل فيه. حيث يتمثل جانب كبير من جعل هذا العمل يثبت بداخلك في النظر مرةً أخرى على ما فعلته على طول الطريق.

■ تمرين اليوم ٢٨ المسائي:

اقضِ بعض الوقت في قراءة مقدمة الأسبوع الخامس، وسيتم توجيهك في الأسبوع القادم نحو تطبيق هذه المبادئ على علاقتك بالمال. وهذا الأسبوع القادم مهم للكثيرين؛ لأنه لا سبيل لاجتناب تغيير إدراكك بخصوص أمورك المالية، فعندما يرتفع تقديرك لذاتك، يزداد رصيدك. وبالتالي تدعم العالم من حولك.


الأسبوع ٥
ارفع من
تقديرك لذاتك،
يزدد رصيدك

لدى كل منا علاقة ذات خصوصية مع النقود. بدأت هذه العلاقة في سن مبكرة - ففي ذلك الوقت لا بد أن كلا منا نفذ خطةً مالية أثرت فيه بعدة أشكال فريدة؛ فقد كبر بعض الأشخاص وهم يعتقدون في النقص المالي، وبالتالي لم يشعروا أبدًا بأن لديهم ما يكفي. وهناك آخرون نشأوا على الاعتقاد في الرخاء، ونتيجةً لذلك تفيض عليهم الأموال فيضًا. ولكن بصرف النظر عن الخلفية المالية، فإن كثيرًا من الناس يبرز عندهم الخوف بطريقة أو بأخرى، حين يتعلق الأمر بالمال.

لقد نشأت في بلدةٍ ذات مستوى معيشي مرتفع، ولكن أسرتي لم تكن على مستوى الثراء الذي كان عليه أهل البلدة؛ مما جعلني أشعر بالاغتراب. ورغم أن والديّ كانا يبذلان أقصى جهدهما في العمل، فقد ظلت عقلية النقص دائمًا حاضرة في المنزل؛ حيث كان المال مصدر قلق كبير ومستمر. ولأنني فتاة صغيرة فقد علقت حينها في عقلية النقص التي حملها والديّ، وما زلت أعاني تلك العقلية في بعض الجوانب إلى يومنا هذا. فعلى سبيل المثال، تجدني أحمل نقصهم معي، عندما يتعلق الأمر بإنفاق النقود. فكلما اشتريت شيئًا جديدًا شعرت غالبًا بالذنب؛ لأن هناك ذكريات قديمة بعدم وجود ما يكفي ما زالت عالقة بشدة في خاطري. كما أنني أجد صعوبةً أيضًا في قبول الهدايا نظرًا لأنني في سنوات نشأتي لم أرِدْ أبدًا من والديّ إنفاق نقود لا يمتلكونها. وقد ارتبطت هاتان المشكلتان بالحكايات الخاصة بالأموال التي تعلمتها، عندما كنت طفلة.

وبرغم إصرار آثار تنشئتي، النابعة من عقلية النقص، على البقاء، إلا أنني فخورة بأن أقول إنني تمكنت من تغيير خوف الأنا المالي في أعماق نفسي، وأن أعيش اليوم حالة الرخاء في مخيلتي. فحين بلغت الحادية والعشرين، تعهدت أمام نفسي بأنني لن أخشى أبدًا عدم وجود ما يكفي من المال، وقد عملت على فصل نفسي عن مخاوفي المالية واختيار معايشة الرخاء بدلاً من تلك المخاوف. وقد دعم هذا القرار، الذي اتخذته بتجاوز عقلية النقص، بدرجةٍ كبيرة من علاقتي بالمال.

وقد توصلت عبر ممارستي الروحية لفهم أنك عندما تنظر إلى المال على أنه مؤشر لوضعك وتقديرك لذاتك، فهذه علامة أكيدة على تدخل الأنا. تستخدم الأنا المالَ كثيرًا سعيًا وراء سد حاجاتها تمامًا، بالطريقة نفسها التي تستخدم فيها العلاقات لتلبية رغباتها. وتقنعك الأنا بالاعتقاد بأن جمع مبلغ معين من المال يمكن أن يكون وسيلتك لنيل الاكتمال. وبغض النظر عن الكم الذي تملكه، فإن هذه العقلية التي تحملها الأنا تدعم علاقة مع المال تتسم بالتحكم وتماثل الإدمان، وستقودك هذه العلاقة إلى الشعور كأنك لا تملك ما يكفي أبدًا. وفي كل مرة تبلغ قدرتك على كسب المال مرحلةً جديدة، ستنتقل مجددًا للسعي وراء تحقيق المزيد. إنها دائرة شريرة.

ولكنك حين تقيم المال، بدلاً من ذلك، على أنه مصدر لخلق هبات الحياة وخدمتها والاستمتاع بها، فسيصبح لديك صلة حيوية بمواردك المالية مختلفة تمامًا. فعندما بلغت عامي الحادي والعشرين، كنت قادرة على التحرر من تعلقي بشعور النقص الذي تعيشه عائلتي، ولكن المال ما زال يرتبط عندي ارتباطًا وثيقًا بصورتي الذاتية. فأنا مثلاً جعلت قيمتي الشخصية تساوي قيمتي المادية على مدى سنوات، وقد كانت هذه الطريقة في التفكير مرتبطة مباشرةً بخوف الأنا من انعدام الأمان المالي، ذلك الخوف الذي اكتسبته من والديّ. وفي حالتي، أقنعتني الأنا بأن المال يعادل القوة وتقدير الذات. وقد عايشت، حين شعرت

بالوفرة المالية في حياتي، لحظاتٍ عابرة من الإثارة تلاها إحساسٌ بأن هناك شيئًا ما مفقودًا. لماذا لم تجعلني هذه الإنجازات المالية أشعر بأي اختلافٍ؟ لماذا بعدما كسبت المزيد ما زلت أرغب في *أكثر من ذلك*؟ وحين صرت في التاسعة والعشرين من عمري مررت بنقلةٍ نوعية حيال مسألة المال: فبصفتي عاشقة للروح متأملة في الذات، فقد تقبلت الحقيقة الباردة القاسية وهي أن المال لم يكن مفتاح السعادة وتقدير الذات. وقد ساعدني إدراكي الروحي في التسليم بأن المال يمكن أن يصبح - مثله مثل المخدرات والكحوليات والرومانسية والطعام - مسببًا للإدمان، عندما يتم استخدامه كمصدر للسعادة. وأدركت أننا حيثما نضع السعادة والسلام بين يدي أي شيءٍ خارج الذات، فذلك يعني أننا سنشعر حتمًا بعدم الاكتمال وبأننا محملون بالأعباء. وبعد تقبل هذه الفكرة، فعلت ما كان سيفعله أي صانع معجزات لو كان في مكاني: اخترت منظورًا جديدًا.

وقد صنعت خلال ممارستي الروحية نظامًا اعتقاديًّا بشأن قيمة الدولار، وخدمت هذه الخطوة علاقتي بالمال بصورةٍ كبيرة فضلاً عن قدرتي على كسب المال؛ فقد غيرت محور اهتمامي من الحاجة للمال من أجل تقديري لذاتي إلى الحاجة للمال من أجل دعم عملي الرائع. وعلاوةً على ذلك، فقد تخلصت من خوفي من إنفاق المال، وتقبلت أن جزءًا كبيرًا من إبداء الرخاء المالي يكمن في الاستمتاع بالمنح التي تقدمها الحياة. وأخيرًا بدأت، وأنا على وعي، في إعطاء المزيد عن طريق التبرع بالمال للمنظمات الخيرية والمراكز الروحية، وصب اهتمامي على طرقٍ جديدة لتوظيف أشخاصٍ في أعمالي. وقد هداني هذا التحول لقبول المال على أنه وسيلة للقيام بعملٍ إبداعي ينطلق من عقلية خدمة الآخرين، ومشاركة المزيد من الحب مع العالم.

تقدم إليك تمارين هذا الأسبوع فرصةً للنظر في طريقتك في تقدير المال والقيام بنقلة نوعية خاصة بك. وسأوجهك للنظر عن كثب إلى الكيفية التي وضعت بها الأنا قيمة - نابعة من العقليةٍ الخطأ - على أمورك المالية.

وعندما تلتفت إلى الأنا، ستكشف الغطاء عن أفكارٍ وأنماطٍ لم تعرف قط أنها موجودة. كيف يمكنك ذلك؟ لقد وضع العالم مثل هذا التوكيد الشديد على قدرتنا على كسب المال، لدرجة أننا جميعا ملزمون بالتعلق في قبضة الأنا - وحان الآن وقت تحررك من هذه القبضة.

وستتقدم في هذا الأسبوع في عملية نبذ الخوف المالي لدى الأنا. استعد؛ لأن عمل هذا الأسبوع سيكون تحويليًّا بدرجةٍ كبيرة! وإذا أخذته على محمل الجد، فسيؤثر تأثيرًا عظيمًا على علاقتك بالمال - وعلى رصيدك في البنك.

وقبل أن تبدأ عمل الأسبوع الذي يتلخص في القضاء على مدركات الأنا الخطأ، دعنا نركز على خدعها. ولكي أساعدك في ملاحظة مخاوفك المالية، فقد حددتُ طرقًا عديدة تستخدم فيها الأنا المالَ كوسيلة لتبقيك في الظلام.

وتسد الأنا الطريق أمام الرخاء من نواح عديدة، وإذا كنت تريد إزالة هذه العوائق؛ فعليك أولاً أن تكون على درايةٍ بهم. كُن صادقًا مع نفسك، وحدد ما إذا كانت هناك خدعة أو أكثر من خدع الأنا قد أعاقت حريتك المالية.

* **لدى الأنا عقلية نقص.** في الأوقات الاقتصادية العسيرة خاصةً ستزيد الأنا من سرعة اللعبة. وتختلق أفكارًا مثل: *ربما لا يمكنني الحصول على زيادة في المرتب في فترة الركود*، أو *لن يكون معي أبدًا ما يكفي من المال*، أو *لن أتحمل أبدًا تكلفتها*. فلدى الأنا مليون طريقة لدعم عقلية النقص التي تحملها. وكلما فكرت بهذه الطريقة، عشت أكثر في الخوف من عدم وجود ما يكفي. إنها حلقةٌ مفرغة. وتذكر أن أفكارك تنفخ الحياة في تجاربك - لذلك اعلم أن عقلية النقص تنعكس على رصيدٍ زهيد في البنك.

- **تؤمن الأنا بأن العاطفة ليس لديها أية أغراض، عندما يتعلق الأمر بكسب المال**؛ حيث تقترح عليك عقلية الأنا اتخاذ إجراءٍ عملي لا عاطفي لكسب النقود، فتقنعك بأنك لا يمكنك أن تسير في كلا الاتجاهين، حين يتعلق الأمر بكسب المال - فعليك إما أن تعمل ما تحب *أو* أن تجمع المال. وتدخر الأنا الإبداع والعاطفة للهوايات، أو تقوم بإسقاطهما على القلة المختارة من المحظوظين بما يكفي لأن يكونوا ناجحين ماليًّا، وفي العمل الذي يحبونه. وأرى عقلية الأنا هذه عند كثيرٍ من أصدقائي الفنانين الذي يعيشون في خوفٍ من عدم جني المالً أبدًا من فنهم، وهم في الواقع يقطعون الطًريق أمام أية فرصة للقيام بذلك. وأرى ذلك أيضًا في أصدقائي المعالِجين الذين يعتقدون أن القيام بعملٍ إيثاري يعني أنه لن تتم مجازاتهم أبدًا بشكلٍ جيد. ويُعتبر الحوار الداخلي بأنني *لن أتمكن من جني المال، عندما أعمل ما أحب* عائقًا كبيرًا تصنعه الأنا. أفهم أن هذا التخوف هو خوف متعمق الجذور يؤثر على الكثير من الناس. ولكن بصفتك صانع معجزات، يجب عليك البدء في تجاوز هذا الاعتقاد؛ فعندما يزداد اعتقاد الناس في الرخاء، تفيض منابعه. لذا، علينا أن نأخذ ذلك بجديةٍ كبيرة وأن نعمل معًا لخلق هذا التحول.
- **لدى الأنا عقليةً الأخذ بدلاً من عقلية العطاء.** وعندما تتبع عقلية الأنا فيما يخص الجانب المادي، ستعتقد أنك تحتاج للحصول على المزيد لتكون سعيدًا؛ وكأن السلام والخلاص يُشترى بالمال. ويمكن أن يأتي *العطاء* في أغلب الأحيان بعد فوات الأوان عندما تضع *الأخذ* في المرتبة الأولى. وتعلمنا الدورة "لكي تأخذ، امنح الكثير للكثير". وتُعتبر هذه الفكرة محيرة بالنسبة للأنا، ولكنك طوال ممارستك القائمة على عقلية المعجزات ستتضح أمامك الصورة كثيرًا بشأن الهدف الحقيقي من العطاء.

* **تخلق الأنا أنماط إدمان بشأن المال.** لقد شاهدت العديد من أصدقائي يقاومون إدمان المال وإدمان القمار وإدمان الديون. فمن الممكن أن نصبح مغلوبين على أمرنا بخصوص المال بأشكال عديدة، مما سيؤثر على كل جانب من جوانب حياتنا. ولن يكمن الحل أبدًا في الاعتقاد أن مبلغًا معينًا من المال سيصلح المشكلة. ويتطلب الأمر تحولاً ذهنيًّا كاملاً للخروج من دوامة الأنا الإدمانية.
* **تؤكد الأنا سطوة المال الخارجية.** إن القوة التي تمنحها الأنا للمال تلحق بك الضرر بشكلٍ خطير. فكلما وضعت القوة في شيءٍ يقع خارجك، فهذا علامةٌ أكيدة على أنك تنحاز للأنا. فيمكنك أن تشعر بالمال إذا أدركت بشكلٍ خاطئ أنه مصدر الأمن والأمان والسعادة والسلام، فالنقود في حقيقتها تحل محل الحب. وعندما تمنح المال هذه القوة فأنت بذلك تقوم بإسقاط أحد مدركات الأنا الخطأ على عالمك... وهكذا ستعيش في حالةٍ دائمة من الاحتياج أكثر للشعور بالاكتمال. ويهدف هذا الأسبوع إلى العثور على تلك التكملة في الحب والإيمان بدلاً من المال.
* **تستخدم الأنا المال لتعميق اعتقادك في الانفصال.** فقد أصبح المال رمزًا للمكانة بالنسبة للأنا، فهو يعادل الأشخاص الأثرياء بالسعداء ويؤكد أهمية القوة الخارجية. فلأن الأنا تعتمد على الانفصال، لذا فهي تستخدم المال لإحداث مزيدٍ من الانفصال بينك وبين الآخرين. فإن كنت تملك مالاً، تضعكَ الأنا في مكانة أكثر خصوصية - وإن لم يكن لديك مال تضعك في مرتبة أدنى.
* **حين يتعلق الأمر بالمال تجد الأنا غير خلاقة.** حيث تقنعك الأنا بالتفكير بطرقٍ محدودة ضيقة الأفق - بتسليط الضوء على الطرق الملتوية لجني المزيد من الأموال، بينما تجد طاقتك

الاستمرارية من الناحية الأخرى مبدعة وستقودك دائمًا إلى حلولٍ مبتكرة. ولقد مرَّ عليّ الكثير من الأوقات التي كنت فيها غير متأكدةٍ من الطريقة التي سأدفع بها فواتيري. ولم يقدم ذهني الذي تسيطر عليه الأنا حلاً جيدًا أبدًا، بل في الحقيقة زادت الأنا الطين بلة. ولكني عندما أتجه للداخل لطلب المساعدة من طاقتي الاستمرارية فإنها تهديني دائمًا للحل الإعجازي.

* **بالنسبة للأنا، لا يوجد أبدًا ما يكفي.** حتى لو تمكنت من الوصول إلى حالة رخاء مادي، ستجد الأنا طرقًا كثيرة، لا سيما عقلية "لا يكفي أبدًا". حتى لو حققت الأنا هدفًا معينًا ولو لمرة واحدة فإنها تحتاج دائمًا لتحقيق المزيد. ومن منظور روحي، فإنك عندما تعيد الإيمان إلى وضعه الطبيعي، سيفتح العالم أبوابه أمامك. لكنَّ الأنا تفكر بطريقةٍ مغايرة تمامًا؛ حيث تدفعك لبذل أقصى ما بوسعك لجني المَزيد والاعتقاد بأن ليس لديك ما يكفي أبدًا.

وإنني على ثقةٍ بأن إسقاطات الأنا يتردد صداها عندك بطرقٍ متعددة - مع الأخذ في الاعتبار أنها مجرد بعض من الطرق العديدة التي تسد فيها الأنا الطريق أمام الرخاء. وقد خصصتُ عمل هذا الأسبوع لاستخدام التحولات الدقيقة في إحداث تغييرٍ ضخم في هذا الجانب من حياتك.

قد يكون البحث في الكيفية التي صنعت بها الأنا مخططًا ماليًا قائمًا على الخوف أمرًا عسيرًا عليك. ففي خضم محاولة دفع فواتيرك والحفاظ على استمرار عملك، قد تبدو الممارسة الروحية كأنها عبء كثير. وبغض النظر عما تفعله في عملك حاليًّا، ثق بأنه يأتي في سياق المهمة المثالية من أجل الرقي الروحي. وعندي لك أخبار مدهشة! فيمكنك هذا الأسبوع عدم توجيه طاقتك مطلقًا ناحية قوائم مهامك والديون والفواتير. خُذ

تعهدًا على نفسك بوضع ممارستك الروحية على رأس قائمة أولوياتك، وعاملها كأنها وظيفة بدوام كامل. استمر في روتينك، ولكن ضع في اعتبارك هذا العمل أولاً. واجه مهامك بروح كاملة، وثق بأنك عندما يصبح لديك رخاء داخلي، سينعكس ذلك على الرخاء الخارجي. وعليك اعتبار أن ممارسة صانع المعجزات هي عمل بدوام كامل، وها قد تم تعيينك - اذهب إلى عملك الآن!

وفيما يلي ما تتوقع عمله هذا الأسبوع:

- في اليوم ٢٩: سيتم توجيهك لملاحظة مخاوفك المادية. وستساعدك التمارين على تحديد الحكاية المالية التي اختلقتها الأنا، وبعد معرفة القصة وراء خوفك المادي ستبدأ عملية الانفصال عنها. وتذكر أنه يجب عليك ملاحظة خوفك لبدء عملية التغيير الإعجازي.
- وسيساعدك عمل اليوم ٣٠ على أن تصبح راغبًا في إخضاع مخاوفك المادية. ويُعتبر هذا اليوم شديد الأهمية - فهو بمثابة خطوة أساسية لتصبح صانع معجزات يتمتع بالرخاء. وسيقودك كل تمرين نحو الخضوع لدليلك الداخلي والاعتراف بالطرق التي أصبحت حياتك فيها شديدة الفوضى بسبب خوف الأنا. وسيعينك احترام حالة الفوضى هذه على الأخذ بيديك خارج أية أنماط إدمانية مع النقود، كما سيجهزك لخطة مالية جديدة.
- يهدف اليوم ٣١ إلى إحداث تحول مادي؛ حيث إن أكثر الطرق فاعلية وإثارة للتخلص من مخاوفك المادية هي البدء في حوار داخلي جديد. وسيساعدك عمل هذا الأسبوع على تغيير المحادثة الداخلية والخارجية عن المال. فإذا كنت تتجول وأنت تفكر وتحدث نفسك بأنك مفلس فستصبح مفلسًا. وستساهم تمارين هذا اليوم على تمكينك من تغيير حوارك الداخلي واسترجاع إيمانك المادي وقوتك الروحية لجذب الرخاء.

- يرشدك **اليوم ٣٢** إلى فهم الطريقة التي من خلالها يخلق الامتنان الرخاء. فعندما تكون ممتنًا لما تملكه، فأنت بذلك تخلق المزيد مما تريده. وستوجهك تمارين اليوم للتركيز على الرخاء الموجود في حياتك - حتى تلك الأشياء البسيطة كوجبة دافئة أو مائة دولار في حساب الادخار. حيث إن الشعور بالامتنان بما تملكه يساعدك على احترام أمورك المالية.
- في **اليوم ٣٣**: ستعمل على فكرة التسامح فيما يخص أمورك المالية. وينبعث الخوف من المسألة المادية من تجربة قديمة؛ لذلك يُعد التسامح هو السبيل نحو التراجع عن الماضي والبدء من جديد في الوقت الحاضر. وستساعدك تمارين هذا اليوم على مسامحة عائلتك ورؤساء عملك السابقين ومسامحة نفسك. كما سيتم إرشادك إلى التخلص من تلك الأنماط عبر ممارسة التسامح.
- وقد تم تكريس **اليوم ٣٤** للمسائل المادية والمعجزات، وستساعدك التمارين التي ستقوم بها طوال اليوم على فتح عقلك المبدع. وسيتم توجيهك لإخضاع مخاوفك المادية لدليلك الداخلي والتخلص من العقبات التي تسد الطريق أمام قدرتك الإبداعية من أجل معايشة المعجزات.
- ثم في **اليوم ٣٥**: ستراجع تمارين الأسبوع الماضي وتستعد للأسبوع الأخير.

هل تتعهد بالتحرر من مخاوفك وبإنشاء خطة مادية جديدة؟ إذن سترشدك تمارين هذا الأسبوع يا صديقي لتجربة نقلة نوعية. ولا تتطلب منك هذه النقلة الكبيرة سنواتٍ من الممارسة إذا كنت ترغب في إخضاع مخاوفك. من أجل صفائك وسكينتك وللمساعدة في دعم اقتصادنا، يجب علينا جميعنا التعهد بالقيام بهذه النقلة. دع الرخاء ينطلق ...

اليوم ٢٩

لاحظ مخاوفك المالية

ستتعرف اليوم على القصة المالية التي اختلقتها الأنا، ربما يكون لديك بالفعل فكرةً عن تلك القصة - أو ربما تكون غير مدرك تمامًا للطريقة التي تؤثر بها أفكارك على أمورك المالية. وكما تعلم حتى الآن، فإن خطوة الملاحظة تُعتبر مهمة للغاية. لابد أن تكون صادقًا بشأن مخاوفك المالية، إذا كنت تسعى لتغييرها. وتتمثل الطريقةُ الوحيدةُ لبدء عملية الانفصال عن الأنا في إدراك خطئها. ومن هذه النقطة، جاء الدرس التاسع والسبعون في منهج *A Course in Miracles* متحدثًا عن التأمل بالقول: "دعني أدرك المشكلة كي أتمكن من حلها". أتوجه لهذه الرسالة، كلما احتجت إلى حل روحي لإدراك النقص عند الأنا؛ فقد قضيت ذات مرة ثلاث ساعاتٍ في صالون مع مجموعةٍ من الكاتبات الشابات نتحدث عن مستقبل الحركة النسوية. وفي أثناء المناقشة، اشتكت كل امرأةٍ من الحاضرات أنها تواجه مشكلة في كسب المال من عملها كصحفية. وهكذا عززت كل واحدة منهن عقلية النقص لدى الأخريات، مما ترتب عليه تقوية الخوف عند جميع من على الطاولة.

أغضبتني هذه المناقشة، ورغم أنني أحمل قدرًا هائلاً من الشفقة على المنبع الذي جاءوا منه بأفكارهن، فقد شعرت أيضًا بنداءٍ داخلي

من أعماقي يدعوني لـ"إدراك المشكلة حتى يمكن حلها"؛ فرفعت صوتي، وقلت: "يجب أن تكون هناك طريقة أكثر إبداعًا لرؤية ذلك"، وواصلت حديثي بعدها باقتراح طرقٍ مبتكرة ليسلكها الصحفيون لكسب المال من خلال الوسائط الاجتماعية ومبيعات الإعلانات والتحالفات الإستراتيجية. لقد كشفت مقاطعتي للمحادثة المسألة بصراحةٍ، وساعدت المجموعة على إدراك المشكلة. وقد تمثلت المسألة في أنك إذا سلطت تركيزك على النقص عندك، فإلى أين سيأخذك هذا الطريق؟ وهكذا كان تسليط الضوء على المسألة بمثابة الخطوة الأولى نحو إيقاظ العلاج الروحي والفرص المبدعة.

وستفعل هذا الأسبوع الشيء نفسه. ستعلن عن عقلية النقص صراحةً كي يمكنك إدراك المشكلة من أجل حلها. وإذا لاحظت كيف أعاق الخوف الكامن بداخلك طريق الرخاء أمامك، فسيفتح ذلك المجال أمام الحلول الخلاقة، وتتركز ممارسة اليوم على إدراك المشكلة واستدعاء حل روحي.

■ تأملات صباحية في اليوم ٢٩:

فلتستهل يومك بتأملاتٍ صباحية. اجلس بارتياح في مساحة التأمل، ثم خُذ نفسًا عميقًا بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم. واقرأ بعد ذلك الفقرة الصباحية، ثم اجلس في سكونٍ لمدة دقيقةٍ واحدة. تلَمَس جميع المشاعر التي ستغمرك وأنت جالس في مكانك، واترك نفسك تدرك جميع المشاعر الخفية التي تعيش وراء مخاوفك المالية.

أرغب اليوم في ملاحظة مخاوفي المالية. وسألتفت، بدون إصدار أية أحكام، حيثما اخترتُ أن تتواجد الأنا. وسأدرك الطريقة التي سددت بها الطريق أمام الرخاء. وأعلم أن هذا الإدراك هو أول فعل صواب نحو استرجاع قواي. فعندما سألاحظ الأنا سأراها كأنها منفصلة عن نفسي.

وتمنحني تلك الرؤية القوة للانفصال عن خوفي وإدراك أنني لست عقلية النقص التي أحملها.

عبارة اليوم ٢٩ التوكيدية

إنني لست عقلية النقص التي أحملها.

ابذل جهدًا طوال اليوم لتكون على وعي بمخاوفك المالية. فمثلاً، قد تشعر بعدم الارتياح عند النظر إلى كشف الحساب البنكي، أو ربما تتجنب التفاوض للخوف من عدم الحصول على ما تريد. في تلك اللحظات التي تدرك فيها الأنا وهي تباغتك، قُل بمنتهى البساطة: *إنني لست عقلية النقص التي أحملها*. وستذكرك هذه العبارة بأنك قمت وحسب باختيار النهج الذي ينبع من عقلية خطأ للوصول إلى المال، وتطلق هذه الممارسة عملية الانفصال عن خوف الأنا.

إذا كنت واحدًا من هؤلاء الذين يتحدثون كثيرًا عن الشعور بالنقص في الأوساط الاجتماعية، إذن، بإمكانك أن تطرح على نفسك سؤالاً: لماذا أتحدث؟ وفي كل مرة تلاحظ فيها نفسك وقد دخلت في محادثةٍ تشعر فيها بالنقص، قُل لنفسك بكل بساطة: "لماذا أتحدث؟"، ثم ردد في ذهنك عبارتك التوكيدية: *إنني لست عقلية النقص التي أحملها*.

ثق أنك من خلال التفكير في هذه الكلمات أو قولها فإن ذلك يعني أنك تصنع تحولاً دقيقًا سينقل تركيزك بعيدًا عن الخوف. وتذكر أن هذا المسار يتطلب التزامًا بالحب لحظةً بلحظة. وسيعزز ذلك الالتزام من إيمانك بفكرة الرخاء القائمة على الحب واحدة تلو الأخرى.

■ تمرين اليوم ٢٩ المسائي:

وستحتاج في عمل هذا المساء إلى قلمك ودفترك، لذا اجلس في مكان دافئ مريح وافتح دفترك. واكتب بطريقة الكتابة الاستمرارية في هذا الموضوع لمدة عشر دقائق: *ما مخاوفي المالية؟ ومن أين أتت؟* دع فحسب قلمك يسهب في الكتابة، ولاحظ في هدوء أية مخاوف تراودك. ومن المهم أن تكون صادقًا حيال إدراك الأنا المالي لكي تتضح هذه المخاوف أمامك.

قد تكون مدركًا جيدًا من أين اكتسبت مخاوفك المالية - أو ربما لم تدرك أنك كنت خائفًا . لذا، دع فحسب عقلك الباطن يكتب من خلالك ويوجهك لكشف الأفكار والطاقة التي تعوق رخاءك.

بعد انتهاء تمرينك الكتابي، أعد قراءة ما كتبته طاقتك الاستمرارية، وقُل هذا الدعاء بصوتٍ عالٍ:

> *إنني يا دليلي الداخلي على إدراك بمخاوف الأنا المالية، كما أقر بوجود السد الذي وضعته الأنا في حياتي، وأرغب في تحطيمه. أشكرك على توجيهك ودعمك لي، وعقلية النقص ليست ما أنا عليه؛ فأنا ثرية وحرة.*

وتعزز هذه العملية البسيطة من رغبتك في تفحص الأنا وإخضاع خوفك لدليلك الداخلي، ويُعتبر النظر بوعي للعطب، الذي تسببت فيه الأنا جزءًا كبيرًا من هذه العملية التحويليةً، وسيرفع إدراكك حديث النشأة بخدع الأنا القائمة على الخوف من درجة معرفتك لأي مدى حطمت أفكارك إيمانك بالرخاء. وهذا الإدراك هو ما يعيد صلتك بطاقة الاستمرارية لديك من جديد؛ حيث إن رؤية الأنا كأنها منفصلة عنك تثير لديك مركز الحب، وتجعلك تطلب الهداية بشكلٍ لا واعٍ. لا تخشَ فحص ما تطلق عليه الدورة اسم "الأفكار المجنونة الصغيرةً" للأنا، وثق أنك عن طريق هذا التفحص تدعو الحب للعودة إليك مرةً أخرى.

اليوم ٣٠

الرغبة في التغيير

كُن على استعدادٍ - يا صانع المعجزات - لأن هذا اليوم سيكون مؤثرًا؛ فسيوجهك كل تمرين نحو الخضوع لدليلك الداخلي، والاعتراف بالطرق التي تأثرت بها حياتك بخوف الأنا المالي. وحتى إذا كنت من هؤلاء الذين ليست لديهم أية مشكلات مع المال، قُم بهذه التمارين؛ فقد تكتشف بعض العقبات عميقة الجذور التي لم تكن تعلم حتى بوجودها. وعندما تقر حقيقةً بالطرق التي ضرت بها مخاوف الأنا المالية رصيدك في البنك وعلاقاتك ورفاهيتك ككل، ستبدأ في الانفتاح على التغيير، وأحيانًا يجب عليك أن تضيق ذرعًا قليلاً بسلوكك قبل أن تكون مستعدًّا لتغييره. وعندما تعترف بأنك قد بلغت القاع من الناحية المادية، يمكنك إذن الانفتاح على التوجيه. وتُعتبر رغبتك هي الخطوة التالية للخروج من أية أنماط إدمانية مع المال. لذا فاستعد الآن للخطة المالية الإيجابية الجديدة والتي تستند إلى عقلية المعجزات.

■ تأملات صباحية في اليوم ٣٠:

ابدأ التمرين الصباحي في مساحة التأمل. اجلس بشكلٍ مستقيم، وخُذ نفسًا عميقًا بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم. استعد لتأملاتك الصباحية، ثم اقرأها واجلس بعدها في سكونٍ لمدة دقيقةٍ واحدة حتى تستقر الكلمات في ذهنك.

أقر أن الأنا قامت بإسقاط الخوف على أموري المالية، وأرغب اليوم في رؤية ما وراء هذه المدركات الخطأ، وأوقظ نظام التوجيه الداخلي لإرشادي للخروج من هذه الحالة القائمة على الخوف. كما أنني أرغب في تغيير الحوار الداخلي عن أموري المالية، وأرغب في التخلص من مخاوفي.

عبارة اليوم ٣٠ التوكيدية

أرغب في تغيير الحوار الداخلي حول أموري المالية.

يمكنك إضافة عبارة اليوم إلى ممارسة الملاحظة، وحين تلاحظ مخاوفك المالية تتقدم نحوك، قل ببساطة بنبرةٍ عالية: "أرغب في تغيير حواري الداخلي حول أموري المالية". وتؤكد هذه الجملة من جديد على رغبتك في رؤية الحب بدلاً من الخوف. لذا، تمتع بالتحول الحيوي الذي تمنحك إياه هذه العبارة. ويؤكد الدرس الثاني والثلاثون في الدورة على مقولة "إنما أنا مَن اخترع العالم الذي أراه". وسيساعدك قبول فكرة أن حوارك الداخلي حول المال كان له تأثير على حالة الرخاء الخارجية في اختيار الوصول إلى تجربةٍ جديدة عبر أفكارك وكلماتك. ولا ترغمك عبارة اليوم على الالتزام بجملة لا تؤمن بها، بل على العكس فهي تمهد لك الطريق لتغيير المحادثة الداخلية ببساطة وابتداع حقيقةٍ مالية جديدة.

■ تمرين اليوم ٣٠ المسائي

سيساعدك تمرين هذا المساء في تعميق إدراكك بخدع الأنا، وتضاعف رغبتك في رؤية الحب بدلاً من ذلك. أحضِر دفترك وأجِب عن الأسئلة التالية، اكتب كما يحلو لك قليلاً أو كثيرًا. فقط كُن صادقًا.

- كيف أعتقد في النقص؟ مثلاً "لا أعتقد أنني سأجني المال أبدًا من مهنتي"، أو "أعتقد أنني سأظل دومًا في دائرة الديون".
- ألا أعتقد بأني أستطيع كسب المال من عملٍ أحبه؟
- ما الطرق التي أعبر فيها عن عقلية *الأخذ* بدلاً من عقلية *العطاء*؟
- هل أنا من مدمني تلك المكانة المرتفعة التي تقدمها الأموال؟ وكيف يظهر ذلك الإدمان في حياتي؟
- هل حملت المال قوة خارجية؟ وكيف حدث ذلك؟
- كيف دعمت أفكاري وأفعالي تجربتي مع النقص؟

وبعدما تنتهي من كتابة الأجوبة توقف لحظة للتأمل فيما كتبته، وقد تغريك فكرة انتقاد نفسك فيما يخص إجاباتك الصادقة، ولكن هذا الأمر لا يمت بأية صلة لإصدار الأحكام - بل إنه يتعلق بالتوضيح. قُل هذا الدعاء للتخلص من أية أحكام:

> *لقد قمتُ يا دليلي الداخلي مرةً أخرى برصد الأنا، كما أدركت كيف جاء اختياري بشكلٍ خطأ، وأرحب بتدخل طاقتي الاستمرارية. وأدعو كذلك توجيهك الداخلي للقدوم وإرشادي لتحويل هذه المخاوف والعودة إلى الحب صاحب الرخاء.*

اليوم ٣١

نقلة مالية

سيساعدك كل تمرين من تمارين هذا الأسبوع على تغيير حوارك الداخلي والخارجي عن المال؛ حيث تُعد أقوى وسيلة لنفض المخاوف المالية عن نفسك هي البدء في حوارٍ داخلي جديد. وإليك هذا الاتفاق: إذا قضيت أيامك تفكر وتقول إنك مفلس أو فقير أو إنك تكافح؛ فلن يتحسن أي شيء سوى أنك ستقوي من شعورك بالنقص؛ حيث إن أفكارك هي التي تملي عليك تجاربك في هذه الحياة – لذا في كل مرة تفكر فيها بأنك "مفلس" أو ما شابه ذلك من أفكار، فإنك في حقيقة الأمر تدعم النقص *الحقيقي*. وتستلزم تمارين اليوم إبداء رغبتك في الذهاب إلى ما وراء معتقداتك المقيدة والانفتاح أمام منظورٍ جديد كليةً.

■ تأملات صباحية في اليوم ٣١:

كي تستعد للتغيرات المؤثرة التي ستحدث بك اليوم، دعنا نبدأ عملنا انطلاقًا من أرض صلبة. لذلك اتخذ وضعًا مريحًا في مساحة التأمل، وخُذ نفسًا عميقًا ثلاث مرات بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم، ثم بعد

ذلك توقف لحظة لقراءة التأملات الصباحية لهذا اليوم. وبعدئذٍ اجلس في سكونٍ لمدة دقيقةٍ واحدة وعايش لحظة التغيير التي تهبها لك تلك الكلمات.

أغير اليوم موقفي تجاه شئوني المالية، وأتعهد الآن بالتركيز على ما أمتلكه بدلاً من تلك الأشياء التي تنقصني. وآخذ على نفسي عهدًا وأنا بكامل وعيي بأن اختار كلمات التقدير والرخاء اليوم.

عبارة اليوم ٣١ التوكيدية

أختار الاعتقاد في الرخاء، وأقبل هذا الاعتقاد على أنه واقعي.

الاختيار هي الكلمة الفعالة في هذه العبارة التوكيدية؛ فإذا قمت بالتجول، وأنت تردد فقط: "أعتقد أنني أعيش في رخاء"، فمن المرجح أن تقنعك الأنا بعدم الاعتقاد في ذلك.

لا بأس إذا كنت لا تؤمن بهذه العبارة تمامًا حتى الآن؛ فتغيير إيمانك يستغرق وقتًا طويلاً. لذلك فإن التشديد على كلمة أختار سيساعدك كثيرًا طوال هذه العملية. فكل ما تحتاج إليه اليوم هو قرارك الواعي والواعد باختيار الرخاء بديلاً عن النقص، لذا عليك طوال اليوم، عندما تلحظ عقلية النقص لدى الأنا تتقدم نحوك، أن تقول بكل بساطةٍ وبنبرة صوتٍ عالية: "أختار الاعتقاد في الرخاء وأقبل هذا الاعتقاد على أنه واقعي".

حين توقظ التغيرات في منظورك المالي من سباتها، ستشعر بحسٍ من الامتنان تجاه رخائك الروحي. ولتعزيز هذا الشعور بالامتنان، أقترح عليك ممارسة مبدأ روحي عتيق يُطلق عليه دفع العُشر، ويضيف هذا المبدأ كثيرًا لحالة الرخاء الداخلي؛ حيث يقترح عليك أن تدفع نسبة عشرة في المائة من دخلك لمكانٍ ترضى به روحيًا. قد تمنح تبرعك هذا لدار عبادتك أو حتى لصالة اليوجا التي تذهب إليها. قد يبدو مبدأ منح عشرة في المائة

> مما تملك للأنا أمرًا ساحقًا في بادئ الأمر. دعني أبسط الأمر أكثر من ذلك، فأنا أدعوك هذا الأسبوع لدفع العُشر من كل ما أوتيت من قدرة؛ قد تدفع عشرة في المائة من أجر عمل أسبوعٍ واحد أو ربما تكتب شيكًا بكل بساطةٍ بمبلغ ٢٠ دولارًا، ولأنني معلمة روحانية أتلقى في أحيانٍ كثيرة شيكات عن طريق خدمة موقع بايبال المسماة PayPal-tithing يدفع فيها أتباعي من عاشقي الروح عُشر ما لديهم من مال. وسواء كانت قيمة الشيك عشرة دولارات أو مائتين، فإنني أشعر بنفس طاقة الامتنان والحب تأتيني عبر نقل المبلغ. امنح بقدر ما تشعر بأنك متأثر بالمشاركة، فمنح المال لمكانٍ تشعر فيه بالرضا روحيًا يقول للعالم إنك تؤمن بأن الرخاء يجب تقاسمه مع الغير. فمشاركة ثروتك مع الغير يجعلها تزداد ولا تنقص.

■ تمرين اليوم ٣١ المسائي:

تمرين هذه الليلة عبارة عن تأمل شعوري سيساعدك على تعميق تغيرك المفعم بالحيوية بشأن أمورك المالية.

- اتخذ وضعًا مريحًا في مساحة التأمل.
- وجه راحتيك إلى الأعلى، وخُذ نفسًا عميقًا بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم.
- فكر في كيفية للخروج من سيناريو أزمة تواجه فيها خوفًا ماليًّا.
- دع جميع مشاعرك تتقدم نحوك، ولا تنكرها بأي شكلٍ من الأشكال.
- تنفس بعمقٍ وكأنك تملأ المنطقة، التي تشعر فيها بعدم الارتياح في جسدك، بالهواء.
- عش تجربة عدم الارتياح.

- إذا شعرت بالضعف أمام تجربة خوفك، قُل لنفسك بلطفٍ: *هناك طريقةٌ أخرى لإدراك ذلك.*
- شهيق: *أختار إدراك الرخاء بدلاً من ذلك.*
- زفير: *إنني أتحرر من خوفي من الأمور المالية.*
- شهيق: *أرحب بمنظورٍ جديد.*
- زفير: *في هذه اللحظة أرحب بالتحرر.*

اجلس في سكونٍ لمدة خمس دقائق، وأفسح المجال أمام دليلك الداخلي للمُضي قدمًا. دع صوت الحب يخترق ذهنك وَيَقُدْكَ باتجاه صورٍ إبداعية جديدة. فدائمًا ما سيرشدك صوت طاقة الاستمرارية لديك، الذي ينم عن الحب، نحو التحرر من الخوف والتوجه لمنظورٍ جديد.

كُن صبورًا، فقد تجد صعوبةً في الوصول لطاقتك الاستمرارية في البداية، هذا أمر متوقع. لذا، تذكر دائمًا مدى قوة إيمان الأنا، ولا تشعر بالإحباط من قوتها. ويذكرنا منهج *A Course in Miracles* أن "حضور الخوف بمثابة علامة أكيدة على ثقتك في قوتك". وبرغم أن الأمر قد يبدو كأنه شيءٌ جيد أن تثق في قوتك، فقد صممتُ العمل على مدى هذا الكتاب ليساعدك على تعلم الاستناد على قوةٍ أعظم منك. استخدم هذا التأمل طوال الأسبوع وادع دليلك الداخلي للحضور من أجل العلاج التحويلي. حتى ولو شعرت للحظةٍ واحدة بالارتياح فهذا يعني أن معجزةً قد حدثت. فيا أهلاً بكل التحولات الدقيقة.

اليوم ٣٢

الامتنان يصنع الرخاء

صباح الخير يا صانع المعجزات! استعد ذهنيًّا لتمارين اليوم؛ لأننا ننشط من عضلات الامتنان عندك؛ حيث إنك عندما تسلط الضوء على ما تمتلكه، فأنت بذلك تخلق طاقةً من الرخاء - وتلك الطاقة هي ما تجذب المزيد إلى حياتك. ويشتمل عمل اليوم كله على حس حديث الاكتشاف من كسب الاحترام لأمورك المالية.

يصبح العديد من الأشخاص العالقين في الخوف المالي متبلدي الإحساس تمامًا حيال أمورهم المالية. لماذا؟ لأن الخوف أمرٌ مؤثر - وفي مسعاهم الضال لتجنب الخوف، يقيدون أنفسهم من ناحية القوة؛ فيعيقهم الخوف عن النظر إلى كشوف حساب البنك، واللهاث وراء ذلك العرض الرائع، والادخار من أجل شراء الأشياء التي يحبونها، وما إلى ذلك. لدى الكثير من الناس مثل هذا الخوف متعمق الجذور من عدم الاستقرار المالي لدرجة أنهم يتجنبون النظر إلى الأمور المالية كليةً، ويخلق هذا النمط حلقةً بغيضةً تؤدي إلى المزيد من القلق وعدم الارتياح.

وسيُحدث عمل اليوم تحولاتٍ دقيقة في سلوكك حيال أمورك المالية ويمنحك منظورًا جديدًا للطريقة التي تتعامل بها مع المال. ولا يهم سواء كنت غارقًا في الديون أو ثريًّا للغاية: فهذا العمل مهم للجميع.

ويُعد احترام أمورك المالية وأنت مدرك تمامًا لذلك بمثابة طريقة أخرى لاحترام نفسك. وسيعزز عمل اليوم من إدراكك بحضور الروح بداخل ساحتك المالية. ويقترح جوزيف ميرفي - وهو كاتب من كُتَّاب حركة الفكر الجديد - أن تبارك فواتيرك، وتثق بأن الله سيهبك من نفحاته. وتُعتبر هذه الطريقة في تصريف أمورك المالية أكثر امتنانًا بكثير.

■ تأملات صباحية في اليوم ٣٢:

اتخذ وضعًا مريحًا في مساحة التأمل، وخُذ نفسًا عميقًا ثلاث مرات بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم. وعندما تصبح مستعدًّا اقرأ الفقرة التالية، ثم اجلس في سكونٍ لمدة دقيقةٍ واحدة، وأفسح المجال لدليلك الداخلي للتقدم نحوك والدخول إلى شعور الوعي طوال اليوم.

أختار اليوم التركيز على جميع ما لديّ، وأدفع شعوري بالامتنان لاختراق معتقدي الخطأ بالنقص والخوف. وسأركز على ما أمتلكه بدلاً من تجنب مخاوفي المالية، فأنا ممتنٌّ لما أملكه في هذه اللحظة.

عبارة اليوم ٣٢ التوكيدية

إنني ممتنٌّ لما لديّ، وأرحب بجميع الهبات التي سيحضرها يومي هذا.

استخدم هذه العبارة طوال اليوم في اللحظات التي تمر فيها بالشعور بالنقص أو الخوف أو الهجوم على الذات فيما يتعلق بأمورك المالية. تواصل مرة أخرى مع رخائك الداخلي عندما تشعر بالخواء الخارجي. وخُذ وقتك طوال اليوم في التأكيد على أنك لديك ما يكفيك في هذه اللحظة.

■ تمرين اليوم ٣٢ المسائي:

سيوجهك تمرين هذا المساء - وسط روح الامتنان - نحو المزيد من الدعم الذي توجهه لرخائك على نحوٍ مليء بالحيوية.

اكتب قائمةً بجميع الأمور التي تشعر بالامتنان من ناحيتها، ولا تترك أيًّا منها - ليس هناك ما هو كبير للغاية أو العكس لتكتبه في القائمة، ثم عند كل أمر من هذه الأمور، بارك رخاءك بصمتٍ.

على سبيل المثال: *إنني ممتنٌّ لأن لديّ منزلًا، وأبارك هذا الرخاء في حياتي، وأحيط منزلي بالحب والنور.*

أو مثال آخر: *إنني ممتنٌّ للطعام الذي على طاولتي، وأبارك هذه الوجبة، وأبث الحب والنور في كل لقمة.*

استخدم هذا الأسلوب وبارك بصمتٍ كل ما أنت ممتنٌّ له، وثق أن هذا التمرين سيعظم من أمر كل شيء يدل على الرخاء في حياتك.

عندما تضيف الامتنان إلى أمورك المالية، تتبدل طاقتك تجاه المال؛ حيث يوجهك الامتنانُ إلى احترام ما لديك بالفعل وتقدير الأشياء البسيطة. أما من الناحية الأخرى، فتغرقك الأنا في الشعور بالنقص، والإسهاب في المقارنة، ومهاجمة نفسك والآخرين، في حين يفعل الامتنانُ العكسَ تمامًا. ويشتمل المنظور المالي النابع من الامتنان على حب واحترام كل ما لديك وما لدى الآخرين. ويدرك صانع المعجزات المؤمن بالامتنان أن الرخاء الذي تراه لدى الآخرين ما هو إلا انعكاس لمقدار استيعابك الشخصي للرخاء. وبدلاً من أن تعلق في المقارنات والهجوم على الذات والآخرين، ابدأ في تقدير الرخاء من حولك؛ فعندما تحترم وتقدر ما تراه ستجذبها إليك كما يفعل المغناطيس.

اليوم ٣٣

التسامح في الأمور المالية

سترسخ تمارين اليوم من عملية التراجع عن مدركاتك الخطأ بشأن المال؛ حيث يُعتبر التسامح هو الحافز على إخضاع معتقداتك المعرقلة واسترجاع إيمانك بالمعجزات. وعندما يزداد مقدار خوفك المالي، من المرجح أن يكون هناك معتقد سابق يؤثر على سلوكك الحالي. فربما تكون قد كبرت وبداخلك شعور بالنقص، وتعيش هذا الشعور في حياتك اليوم، أو ربما مررت ذات مرةٍ بتجربة خسرت فيها الكثير من المال؛ مما جعلك تحاول أن تسيطر على أمورك المالية بطرقٍ غير صحية. وتستخدم الأنا دراما مالية سابقة بطرقٍ عدة متفردة لإرباكك في الوقت الحاضر.

ومن هنا يأتي دور مسامحة ذاتك؛ فعندما يكون تقديرك لذاتك مكبلاً بسلاسل قِيمة مدخراتك المالية، فهذا يعني أنك على الأرجح تهاجم نفسك لبعض الوقت. لذا، كُن مدركًا اليوم للكيفية التي استخدمَتْ بها الأنا أمورك المالية كوسيلة للهجوم عليك. وتُعتبر مسامحة ذاتك خطوة كبيرة في عملية التحرر من خوفك المالي، وسيفيدك مسامحة خبراتك السابقة مع المال كثيرًا أيضًا، وستتخلص عبر ممارسة التسامح اليوم من ذلك الإسقاط الخطأ وتؤسس لإدراكٍ جديد.

■ تأملات صباحية في اليوم ٣٣:

فلتستهل عمل هذا اليوم بتأملاتٍ صباحية ستجعلك تستقر في اللحظة الحاضرة. اشعر بالارتياح في مساحة التأمل وخُذ نفسًا عميقًا بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم، ثم اقرأ الفقرة الصباحية بنبرة صوتٍ عالية واجلس بعدها في حالة صمتٍ لمدة دقيقةٍ واحدة. واشعر بالأحاسيس التي ستخالجك جراء تعهدك بهذه الفقرة.

أسامح تاريخي المالي، وأمحو جميع مشاعر الغضب والاستياء والهجوم على نفسي وعلى الآخرين عبر ممارسة التسامح؛ فقد سار كل اختيارٍ قمت به في الماضي تمامًا كما ينبغي أن يكون، وقادتني هذه الاختيارات إلى لحظتي الراهنة، واليوم التسامح هو دليلي. إني أتقبل الماضي، وأتخلص منه، وأسامحه وأعيش في هذه اللحظة الحاضرة. إنني أتحرر وأرحب بعيش تجربةٍ ماليةٍ جديدة.

عبارة اليوم ٣٣ التوكيدية



"يمنحني التسامح كل شيء أريده".
(من منهج *A Course in Miracles*)

عبارة اليوم التوكيدية قادمة مباشرةً من منهج *A Course in Miracles*. تمثل عبارة "يمنحني التسامح كل شيء أريده" رسالة تذكير مُثلى عندما يتعلق الأمر بالتحرر من مدركات الأنا المالية. وتجعلك الأنا تعتقد أنك تريد مبلغًا معينًا من المال كي تزول عنك محنتك، في حين أن ما ترغب فيه حقًا هو السعادة، وتشير الدورة إلى أن "التسامح هو مفتاح السعادة". وهكذا إذا كنت تسعى وراء السعادة في مبلغ معين من المال، دعنا إذن نعمل على تغيير هذا المنظور اليوم.

استخدم هذه العبارة طوال اليوم كرسالة تذكير بأنك على صواب، عندما تكون في حاجةٍ لذلك؛ فقد منحتك كل لحظةٍ تؤدي بك إلى هذه المرحلة فرصًا للتعلم والارتقاء. ويُخصص هذا اليوم للتحرر الحقيقي من تلك التجارب السابقة لكي تحتضن واقعًا جديدًا، وتشعر بالاكتمال من خلال حالة السلام والسكينة الداخلية. فلتملأ الآن رصيدك من الحب، وتعش بالتسامح.

■ تمرين اليوم ٣٣ المسائي:

يتبع تمرين اليوم المسائي ممارسة تسامح مالية مكونة من ثلاث خطوات لتوجيهك من خلالها. خُذ وقتك في هذا التمرين، وضع في اعتبارك أنه يمكنك الرجوع إلى هذه الخطوات الثلاث لمسامحة جميع مشاعر الاستياء والغضب.

١. **حدد الأشخاص الذين تريد مسامحتهم فيما يخص أمورك المالية.** قد تحتاج إلى مسامحة نفسك على القرارات الرديئة، وقد تحتاج إلى مسامحة رئيس عمل سابق أو فرد من أفراد عائلتك تكن له مشاعر استياء. كُن على وعي في هذه اللحظة بمن وضعته على رأس قائمة التسامح المالية، واكتب اسمه في مفكرتك.

٢. **كُن على وعي بدورك في الموقف.** لا تحاول الإسهاب في التفكير في هذه الخطوة. ما دورك؟ عندما ترفع درجة وعيك بمستوى إسهامك في العلاقة الصعبة أو الاستياء، يمكن أن تصبح أكثر رغبةً في المسامحة؛ حيث إن إدراك دورك في أي موقف يساعدك على التحرر من اللوم وإصدار الأحكام، وقد تدرك

حتى أن الشخص الحقيقي الذي تحتاج إلى مسامحته هو أنت نفسك. خُذ خمس دقائق من وقتك تكتب فيها - مستوحيًا الطاقة الاستمرارية - عن مدى إسهامك في أي استياء.

٣. **كُن راغبًا في التخلص من الاستياء، وادعُ دليلك الداخلي ليبين ما عليك فعله.** هذه الخطوة الأخيرة رائعة لأنها تمنحك الفرصة لإطلاق رغبتك في المسامحة وترك طاقتك الاستمرارية تقُد طريقك. وكما ترى حتى الآن، تكمن واحدة من الأفكار الرئيسية لمنهج *A Course in Miracles* في طلب المساعدة من "الروح العليا" المعروفة باسم الطاقة الاستمرارية. وعندما تكون مستعدًّا، ردد الدعاء التالي بصوتٍ عالٍ، واستدعِ طاقتك الاستمرارية لتوجيهك عبر عملية المسامحة.

> *أرحب بك يا دليلي الداخلي لتوجه عملية التسامح عندي، وأدرك أن مشاعر الاستياء التي تكمن بداخلي لم تعد تخدمني فضلاً عن أنني على استعداد لإزالة كل ما يعيق الطريق أمام الرخاء. وأقدم إليك هذه العلاقة خاضعةً كما أرحب بتوجيهك. دُلني على طريق المسامحة.*

عندما تنتهي من القيام بالخطوات الثلاث، اذهب للنوم وأنت على درايةٍ بأنك قد أطلقت العنان لممارسةٍ مؤثرة. وثق أن عملية المسامحة تحدث بدون بذل مجهود، لاحظ فقط المهام التي تأتي في طريقك وكُن على ثقةٍ بأن العالم يحتفظ بخطةٍ. وستجد في العديد من الحالات فرصًا مدهشة لتعلم الدروس، لذا إذا اعترض طريقك أمرٌ غير مريح رحب به بذراعين مفتوحتين وتذكر أنها فرصة للتسامح. وستحررك هذه الممارسة وتنقي وعيك كما أنها ستعيد إدراكك المالي مرةً أخرى إلى الحب.

اليوم ٣٤

المال والمعجزات

تُعتبر الأنا أحادية البعد ومحدودة التفكير؛ فهي تسلط الضوء على قوائم المهام والطابع العملي، بينما تتصف طاقتك الاستمرارية بأنها خلاقة وتمددية ومبتكرة. وستفتح اليوم عقلك المبدع - حتى لو كنت لا تعتقد عادةً بأنك "شخص مبدع". سيتم توجيهك عبر تواصلك الواعي مع طاقتك الاستمرارية إلى تعميق إدراكك بالمعجزات، وتجذب بهذه الطريقة الرخاء المالي بوسائل لا يمكنك تصورها أبدًا.

هذا الدعم الإعجازي متاح لنا جميعًا، ولا يتطلب الأمر منا سوى أن نثق بأن العالم لديه خطة لنا، وأن نعلم أننا حين نعتقد بأن هناك ما يدعمنا، فإنه يمكننا حينئذ استقبال هذا الدعم. وتُعد كلمة *استقبال* هنا هي الكلمة الفعالة. قضت "جولي" - واحدة من عملائي تتلقى التوجيه - أعوامًا وهي تحاول تنمية عملها باستخدام نهج الأنا: الإفراط في العمل، والسيطرة على وقتها، وبذل أقصى ما في وسعها لاسترضاء العملاء. ولكنها اعتادت عبر عملنا معًا طلب المساعدة من العالم والترحيب بدخول الروح إلى عملها. وبعدما قبلت بأن تكون الروح هي شريكها في العمل، بدأت تشعر بمزيدٍ من الاسترخاء؛ حيث اندمجت طاقتها الهادئة

في علاقاتها مع العملاء ونهج المبيعات وعملها اليوم ككل. لقد كان التخلص من السيطرة والسماح للعالم بتولي الأمر هو بالضبط ما تحتاج إليه "جولي" لتفتح مجال طاقتها من أجل استقبال نمو الأعمال الذي تطمح فيه. وأنت كذلك مثلك مثل جولي عندما تدعو الروح للدخول في حياتك، ستتلقى المزيد من الطاقة والتوجيه والدعم.

■ تأملات صباحية في اليوم ٣٤:

ستشرع اليوم في تقوية عضلاتك الاستقبالية، وتعزيز إيمانك بالمعجزات. لذا، فلتستهل يومك بتأملاتٍ صباحية عن الاستقبال. اجلس مستريحًا في مساحة التأمل، وخُذ نفسًا عميقًا لعدة مرات بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم. وعندما تصبح مستعدًّا اقرأ الفقرة الصباحية، ثم اجلس بعدها في سكونٍ لمدة دقيقةٍ واحدة موجهًا راحتيك إلى الأعلى. وتوحي هذه الإشارة برغبتك في الاستقبال.

أرحب اليوم بإمكانيات لا حصر لها، وأقبل بذراعين مفتوحتين دعم العالم. كما أنني أعلم أن الرخاء الإبداعي مُتاح بالنسبة لي الآن، وأتوقع المعجزات.

عبارة اليوم ٣٤ التوكيدية

أرحب بإمكانياتٍ لا حصر لها، سأستقبل.

اجعل هذه عبارتك طوال اليوم، وكما فعلت في الأسابيع الأولى من ممارستك الجديدة اختلق لحظة معجزة: رسالة تذكير على حاسوبك أو ضبط هاتفك ليرن طوال اليوم. وحين ترى أو تسمع نداء لحظة المعجزة، ردد عبارتك التوكيدية. دع هذه الكلمات تجلب السلام إلى عقلك وتُدخل السرور إلى قلبك. وكُن على علمٍ بأن الإمكانيات الإبداعية اللانهائية والمعجزات أيضًا مُتاحة أمامك الآن.

كُن على عهدك مع الإمكانيات الإبداعية للرخاء وثق في المعجزات، تتطلب هذه الثقة بعض الوقت لذلك كُن صبورًا واعلم أنك كلما أكدت على إيمانك أصبحت أكثر إيمانًا. فالإيمان يدعم الاستقبال، لذا تعامل مع هذه الممارسة بشكلٍ جدي وقوي من إيمانك.

■ تمرين اليوم ٣٤ المسائي:

سنختتم اليوم بتأملٍ استقبالي. يمكنك اتباع الإرشاد الكتابي التالي، أو تحميل النسخة السمعية من موقع www.gabbyb.tv/meditate.

التأمل الاستقبالي

- اجلس في وضع مريح في مساحة التأمل.
- اجلس مستقيمًا موجهًا راحتيك إلى الأعلى.
- خُذ نفسًا عميقًا بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم.
- واصل هذه الدائرة من التنفس طوال فترة التأمل.
- عند الشهيق، ادعُ العالم لدعمك وإرشادك.
- عند الزفير، أطلق رغباتك لتبقى في عناية دليلك الداخلي.
- شهيق: *أتوقع المعجزات*.
- زفير: *سأستقبل*.
- شهيق: أؤمن بالإمكانيات الإبداعية للرخاء.

- زفير: *سأستقبل.*
- شهيق: *أنا صبور وأيضًا على ثقة.*
- زفير: *سأستقبل.*
- شهيق: *أعلم أن هناك من يهدي طريقي.*
- زفير: *سأستقبل.*

استمر في ترديد هذه العبارات، وأنت تتنفس شهيقًا وزفيرًا، وثق أنك أوضحت للعالم أنك مستعد وراغب وقادر على استقبال كل منح الرخاء الموجودة. يتركز جانب كبير من هذه العملية في التحرر من قوائم مهامك وسلوك السيطرة. وعندما تهدأ، وتستقر في إيمانك بعقلية المعجزات، يمكن للعالم أن يوجهك نحو ما تريده. غَيِّر من طريقتك السابقة واستعد للاستقبال!

اليوم ٣٥

تأمل واستعد

من المهم أن تفهم أن عمل هذا الأسبوع هو فقط بداية خطة مالية جديدة، وسيقودك إخلاصك في هذه الممارسة نحو المزيد من النقلات الإعجازية. فالمال هو أحد أكبر طرق الأنا لتعليقك في الانفصال والخوف. فلم يحدث أن جعل العالم من حولك أي شيء أسهل من التغلب على خوف الأنا، لذا خُذ تمارين هذا الأسبوع على محمل الجد، وثقِ أن التغيرات الدقيقة التي قمت بها هذا الأسبوع قد بدأت بالفعل عملية التخلص من الخوف واستقبال الرخاء.

■ تأملات صباحية في اليوم ٣٥:

تذكر حين تراجع تمارين هذا الأسبوع أن الرخاء الحقيقي ينبع من الرخاء الداخلي. ابقَ على عهدك مع هذه الحقيقة في أثناء مضيك في تقدمك في هذه الممارسة، واقض بعض الوقت اليوم في مراجعة عملك هذا الأسبوع. أمسك قلم تظليل، وحدد لحظات التقدم على مدى مفكرتك. كذلك اكتب قائمةً بجميع التغيرات التي حدثت لك هذا الأسبوع، واحترم

هذه التغيرات؛ لأنها تندرج ضمن التحولات الدقيقة التي يحدث من خلالها التغيير الحقيقي.

■ تمرين اليوم ٣٥ المسائي:

حان الآن وقت الإعداد للأسبوع النهائي من هذا المسار الروحاني، خُذ بعض الوقت لقراءة مقدمة الأسبوع السادس: عمل المعجزات. لقد بذلت جهدًا كبيرًا لتغيير إدراكك لذاتك ولحياتك، لذا فقد حان الوقت لوضع هذه الممارسة بداخل إدراكك للعالم من حولك.

عندما تقبل دعوة أن تصبح صانع معجزات، ستعرف بديهيًّا أنك تهدف إلى مشاركة الحب. وسيوجهك عمل الأسبوع السادس إلى الطريق - الذي ستصبح في نهايته صانع معجزات في العالم - نحو استخدام عقلية المعجزات وتحقيق أعلى استفادة ممكنة.


الأسبوع ٦
عمل
المعجزات

لقد كان الوقت الذي قضيناه معًا في هذه الرحلة من المدركات الجديدة تأكيدًا يوميًّا على رسالة الدورة التي تقول إن "الحب وحده هو الحقيقي"؛ فقد كان كل تمرينٍ في هذا الكتاب بمثابة دعوة لدليلك الداخلي وطلب متواضع للتوجيه من هذا النظام الاعتقادي المؤثر للعودة إلى الطريق السليم. وتتعهد طاقتك الاستمرارية بتعليمك هذه الحقيقة، طالما استمررت في طلب المساعدة.

"الحب وحده هو الحقيقي" عبارةٌ جريئة، ومن تلك العبارات التي لا تستوعبها الأنا، وهذا هو السبب الذي جعل الدورة لا تقترح عليك إنكار الخوف من العالم، بل تدلك بدلاً من ذلك على دعوة طاقتك الاستمرارية لترشدك في اتجاه الإدراك السليم لهذه المخاوف؛ فعندما تضع المخاوف المحيطة بك أمام طاقتك الاستمرارية فهذا يعني أنك تُوجه ناحية إيجاد القوة في المواقف معدومة القوة – فيتم توجيهك للسعي وراء الحلول بدلاً من التركيز على الحزن. بمعنى أنه يتم توجيهك للعودة مرةً أخرى إلى الحب. وتساعدك التغيرات اليومية الدقيقة نحو الحب على تغيير تركيزك والمرور بتغيراتٍ إدراكية إعجازية.

لقد أخضع كلٌّ تغييرٍ دقيق مررت به حتى الآن مخاوفك الدنيوية للمثول أمام طاقتك الاستمرارية من أجل تلقي العلاج؛ ففي كل مرةٍ اتبعت فيها طاقتك الاستمرارية بدلاً من الأنا، كنت قد دعوت دليلك الداخلي لتفسير خوفك من منظورٍ قائم على الحب. وبقيامك بذلك، فقد تم توجيهك إلى

إدراكٍ جديد؛ إلى معجزةٍ. وبرجوعك لحقيقتك، فقد فهمت الآن أن الأمر الصواب والمعتمد على عقلية المعجزات هو ليس إنكار خوفك ولكن رؤية الخوف على أنه مهمة للتعلم والارتقاء. وبمجرد إدراكك لهذه الممارسة على أنها التزام مدى الحياة، ستدرك أن التحول الذي تقوم به ليس لك وحدك فحسب؛ فستتعلم أنك هنا كي تستخدم هذه المنحة لإلقاء الضوء على العالم المظلم من حولك، فقد صرت صانع معجزات في العالم. فبمجرد شروعك في فهم مدى أهمية الحب في علاج هذا العالم من مخاوفه، فإن عملك الإعجازي سيتخذ معنى جديدًا كليةً. وخذ "غاندي" كمثالٍ أمامك، فمن خلال قوة الحب استطاع "غاندي" تحريك الجبال؛ فقد قاد إخلاص "غاندي" للحب الهند نحو الاستقلال، وألهب حماس الحركات التي تنادي بنبذ العنف والحقوق المدنية والحرية في جميع أنحاء العالم، ومن ثمَّ فأنت لديك القدرة على أن تطلق العنان لـ "غاندي" الذي يقبع بداخلك، وأن تصبح صانع معجزات في العالم.

عندما التقطت هذا الكتاب ربما لم تكن تدرك بعد ما بدأت في ممارسته؛ فلربما ظننت أنك ستعالج علاقة أو تجني المزيد من المال أو تتغلب على إدمانٍ. أو ربما كنت تأمل في أنك ستتعلم فحسب كيف تتخلص من بعض خوفك، وإنني لآمل أنك قد بدأت في تحقيق هذه الأهداف؛ فقد حان الوقت للانتقال للخطوة التالية؛ فلا يقتصر أمر كونك صانع معجزات على التخلص من المعتقدات السلبية، وأن تصبح سعيدًا: فهناك الكثير، بل الكثير جدًّا. فيُعتبر أمر كونك صانع معجزات بمثابة ممارسة للارتقاء الشخصي الذي يؤدي إلى تغييرٍ فيمن حولك. ويكمن الهدف الحقيقي من وراء هذا العمل في علاج طريقة تفكيرك كي يصبح لديك تأثير أكبر على العالم.

وسواء أدركت ذلك أم لا، فإن انتقاءك لهذا الكتاب يعني قبولك لدعوةٍ مهمة - دعوة المساعدة على خدمة العالم. حاول ألا تنحرف عن طريقك في في أثناء ذلك؛ فالأنا لديها حيل مخادعة لإعاقتك عن خدمة

العالم عن طريق إقناعك بأنك ليس لديك من يعينك. وبصفتك صانع معجزات، فقد صرت الآن على قدر أكبر من المعرفة يجعلك لا تقف في صف الأنا، فضلاً عن أنك أصبحت تعلم الآن أنك لم تعد مغلوبًا على أمرك؛ فالتواصل الروحاني الذي أثرته يُعد القوة العظمى التي يجب عليك منحها، ولعل أبرز المعالجين والمعلمين والقادة هم هؤلاء الذين رفضوا الخوف، واختاروا الروح لتكون دليلهم. صُناع المعجزات أمثال الفلاسفة وغاندي ونيلسون مانديلا والأم تريزا يُعتبرون نماذج مؤثرة من الناس الذين اختاروا تحويل آلامهم إلى هدف نشر الحب والتغيير.

لقد صنع هؤلاء القادة صانعي المعجزات مثل هذه التأثيرات الهائلة والدائمة على العالم لأنهم يتناغمون مع الإيقاع الجمعي. وبرغم أن الأنا قد أقنعتك بإدراك نفسك على أنك كيان منفصل لديه تجارب فردية، فترشدنا الدورة إلى تذكر أنه هناك الوحيد فقط هنا؛ فجميعنا نتشارك الوعي الجمعي بالحب، ففي كل مرة يختار أي شخصٍ الحب على الخوف يصبح ذلك الشخص جسرًا لجميع الذين اختاروا اتباع هذا الطريق؛ فعندما تختار الحب، فأنت بذلك تصوغ نمطًا جديدًا مفعمًا بالحيوية. ويصبح الوصول لنمط الحب أكثر يسرًا، عندما يختاره المزيد والمزيد من الناس. لقد امتلأ عالم الأنا بالخوف والهجوم والانتقاد والحرب. والآن وقد اتبعت طريق عقلية المعجزات، فقد اخترت بذلك طريقًا جديدًا للرد على هذا الخوف. وستتخذ في هذا الأسبوع هذا القرار الواعي بشكلٍ أكثر جدية، وقد صرت تفهم الآن الأثر الذي تصبه اختياراتك على العالم.

ومن النماذج المؤثرة لصناع المعجزات الذين أثر تنويرهم تأثيرًا كبيرًا على المحيطين بهم سيدة تُدعى "ناني بالا باروا"، سُميت لاحقًا "ناني". عندما كانت "ناني" في عامها السادس عشر تزوجت وانتقلت مع زوجها للعيش في بورما، وبعدها بعامين توفيت والدتها بشكلٍ مفاجئ وتركت لها طفلاً صبيًا ترعاه. ولم تتمكن "ناني" من الإنجاب لعدة سنوات، وفي سن الخامسة والثلاثين أنجبت بنتًا توفيت بعد ثلاثة أشهر

فقط من ولادتها. وعندما بلغت "ناني" التاسعة والثلاثين أنجبت بنتًا أخرى وسمتها "ديبا". ولكن بعد احتفالها بنجاة ديبا عانت "ناني" فقدانًا كبيرًا؛ فقد فقدت ابنها الأول في أثناء الولادة، ثم بعد فترةٍ قصيرة توفي زوجها فجأةً.

لقد وضعت هذه الخسائر "ناني" في دوامة من الحزن والألم البالغين. فلم تتمكن من إيجاد سلواها - ولكنها بدلاً من أن تموت من الحسرة أصبحت ترغب في استقبال المساعدة. وقد استدعت رغبتها دليلها الداخلي لإيصال رسالة في منامها. (تتحدث طاقتك الاستمرارية غالبًا إليك عبر الأحلام). ظهر لها أحد الحكماء القدامى في المنام ليعطيها رسالة: "التعلق بما هو عزيز يجلب إليكِ الأسى، والتشبث بما هو غالٍ يجلب إليكِ الخوف. فالشخص الخالي تمامًا من التقرب للفؤاد لا يعرف الأسى أو الخوف". وقد فسرت "ناني" هذا التوجيه على أنه إشارة لتنتهج طريق التأمل لوصول السكينة والسعادة الحقيقيتين. لقد فعلت ذلك فقط، وأصبحت "ناني" معلمة تأمل.

انطلقت "ناني" لتدريس التأمل. وكما توضح الدورة، فإنه عندما يكون المعلم مستعدًا، يظهر الطلاب. فجاء طلابها على صورةٍ حاكت شخصيتها؛ فقد جاءت إليها ربات بيوت. وقد علمتهن كيف يجدن الاستنارة في الممارسات اليومية لربة المنزل. وأدى تأثيرها في أولئك النساء إلى أن يُطلق عليها لاحقًا لقب مُلهمة ربات البيوت.

وتابعت "ناني" تدريس بعض أكثر معلمي الفلسفة شهرةً في أمريكا مثل: "جوزيف جولدشتاين" و"جاك كورنفيلد" و"شارون سالزبيرج". وهكذا أَثَّرَ التزامها بالتأمل وإيمانها بالاستنارة في العالم، وما زالت روحها تضفي تأثيرًا على الباحثين الروحانيين إلى يومنا هذا. وتُذَكِّرُ قصة "ناني" كل شخصٍ فينا بأننا نمتلك القوة على إحداث تغييرٍ هائل في العالم حتى فيما يتعلق بالارتياح في منزلنا.

وكما ذكرت سالفًا يذكرنا نموذج "ناني" بأن المعلم حين يكون مستعدًّا، يظهر الطلاب. وهذا ما حدث معي بالفعل؛ فبمجرد أن التزمت بالدورة، كان من الواضح أنني خُلِقت لأكون معلمةً. وبدأت مسيرتي بالقيام بمناقشاتٍ مجانية لدى منظمات نسائية محلية وجامعات. وبدأت بعدها سلسلة محاضراتي حيث كان بإمكاني دعوة أي شخص أعرفه للحضور. وتزايد عدد الحضور من أربعين إلى مائة ثم إلى مائتين، وتجاوز العدد الآن ألفًا يحضرون بشخصهم وكذلك من خلال الإنترنت. وكلما كبرت في دور المعلمة زاد عدد جمهوري من الطلاب، ويأتي هؤلاء الطلاب في هيئةٍ يتردد صداها عندي. ومثلما جذبت "ناني" الساعين وراء الشئون المنزلية فقد جذبت أنا أيضًا عشاق الروح، وهم موجة جديدة من الباحثين الروحانيين المستعدين لإيقاظ علاقةٍ وتقديمها لدليلهم الداخلي. وعندما تتقدم في ممارستك، سيتم توجيهك أنت أيضًا للتدريس بطريقتك الخاصة. وكما تقول الدورة إنك إذا أصغيت لطاقتك الاستمرارية ستعلم "إلى أين ستذهب وماذا ستقول وماذا ستفعل". فلا يتطلب تدريس الحب أي مستوى من الخبرة، فكل ما يتطلبه هو رغبتك في الخدمة والعلاج.

وستقاوم الأنا كالعادة توجيه عقلية المعجزات. والآن وقد فهمت كيف يمكن للأنا أن تكون مخادعة، ستصبح مُهيأً بشكلٍ جيد للقيام بالخطوات التالية في طريقك نحو القوة الداخلية والسلام. وتذكر أن هذا العمل يتطلب التزامك بالحب وقرارًا لرؤية الخوف بطريقةٍ مختلفة. وأقدم إليك بعض الطرق المؤثرة كي تبقى متصلاً بممارسة هذا الأسبوع.

وتمنحك تمارين صانع المعجزات على مدار هذا الأسبوع الأساسَ لمشاركة العالم الضوء الذي تحمله؛ لذا، تذكر هذه الخطوات الأربع، وستتعلم اتباع ندائك الحقيقي.

الخطوة الأولى: هدفك هو علاج طريقة تفكيرك.
الخطوة الثانية: الملاحظة باستمرار وإخضاع الخوف الذي يعوقك عن هدفك.
الخطوة الثالثة: أصغِ لطاقتك الاستمرارية، وثق بالطريق.
الخطوة الرابعة: اختر الحب واعلم أنك تغير نمط العالم.

وسيثير بداخلك كل يومٍ من أيام هذا الأسبوع صانع المعجزات بداخلك، كما أن التمارين الَّتي وردت على مدار الكتاب قد هيأتك لهذا الأسبوع. لاحظ وابقَ على استعدادٍ، وتقبل التغييرات وتبنَّ توجهًا من الامتنان... وعندما تعلق في الشك، أطلقِ العنان للتسامح، وتذكر أن هذه الأفعال اليومية الصائبة هي كل ما تحتاج إليه لمعرفة كيف يمكنك تقديم خدمة بأعلى مقدرة لك. وستتعلم أن خدمة العالم تمنحك أقصى درجات الاكتمال والسلام.

فلنبدأ بانطلاقةٍ مع مجموعة تمارين رائعة على مدى هذا الأسبوع من شأنها تعزيز عقلية المعجزات لديك وتوجيهك لتكون في خدمة العالم.

- في هذه المرحلة من رحلتك، ازدادت درجة وعيك بالكيفية التي يمكن بها للأنا أن تعمل ضدك. وستساعدك تمارين **اليوم ٣٦** على رفع وعيك وإدراكك بمدى تأثير الأنا في قدرتك على الخدمة. وفي كل مرةٍ طوال اليوم تلاحظ فيها أن خوفك قد طفا إلى السطح، سيتم توجيهك لتتذكر أن هدفك هو علاج طريقة تفكيرك، وهكذا ستستطيع بدورك علاج الآخرين من خلال حياتك التي توجهها طاقتك الاستمرارية.
- لقد صرت تعلم الآن أن رغبتك ضرورية لعيش حياةٍ تتبع عقلية المعجزات، وستساعدك تمارين **اليوم ٣٧** على التسليم لصوت

دليلك الداخلي. وكلما ازدادت رغبتك، كان من الأسهل الرد بالإيجاب على دعوتك الداخلية التي تناديك لخدمة العالم.

- تحولك تمارين **اليوم ٣٨** من عقلية المفرد إلى عقلية الجمع. وسيأتي هذا التحول في مستهل هذا اليوم، وسيصبح تكرار هذا القرار الذي ستتخذه لحظةً بلحظة تغيرًا دقيقًا يحدث تغيرًا لمدى الحياة. حيث إنك ستتذكر عقلية الجمع عبر دعوتك باستمرار لطاقتك الاستمرارية طلبًا للدعم منها.
- سيقودك عمل **اليوم ٣٩** إلى مشاركة فعل الامتنان مع العالم. وستكتب في هذا اليوم خطاب امتنان لشخصٍ أو مؤسسة كان لها أثر عظيم في حياتك؛ فبمشاركة امتنانك مع الآخرين ستجعلك هذه الطريقة تلهمهم للسير في طريقهم الرائع؛ حيث إن إلقاء الضوء على إنجازات الآخرين يشع مزيدًا من الضوء على العالم.
- ستنطلق ممارسة **اليوم ٤٠** باتجاه تحريرك من قيود الأنا. وبعد أن كتبت بالأمس خطابًا عن الامتنان، ستكتب اليوم خطابًا عن التسامح. ومجرد وضعك القلم على الورقة يمثِّل إحدى أكثر الطرق فاعلية للالتزام بنياتك. وتشبه هذه الخطاباتُ العقودَ الروحانيةَ التي ستدعم تغيراتك المفعمة بالحيوية. وسيتم توجيهك في هذا اليوم لكتابة خطابٍ لشخصٍ أو مؤسسة كنت غير راغبٍ في إطلاقهما خارجك، وسيجسد هذا الخطاب رغبتك في التخلص من هجوم الأنا وتكوين ذهنٍ صافٍ جديد؛ وهذا الذهن الصافي هو ما تحتاج إليه للبقاء على اتصالٍ دائم بطاقتك الاستمرارية، ولتكون في خدمة العالم.
- وتعلمنا الدورة أن صناع المعجزات هم في الأساس طلاب للحب تعاهدوا على تقاسم إدراكهم الإيجابي مع العالم. ويُعتبر قبول علاجك بمثابة الخطوة الأولى باتجاه أن تصبح صانع معجزات. وتتمثل الخطوة التالية في مشاركة ذلك الحب عبر

أفكارك وطاقتك وأفعالك، وستساعدك تمارين **اليوم ٤١** على قبول المرحلة التالية في تطورك الروحاني والذي يكمن في حمل رسالة الحب.

- وبخصوص اليوم الأخير في هذه العملية، **اليوم ٤٢**، سأرشدك نحو التأمل في عملك وارتقائك الروحي واحترامهما. وستقيم في هذا اليوم حفلة معجزة تدعو فيها صديقًا أو أكثر ليشاركوك احتفالك بنفسك!

لذا، دعنا نبدأ استعراض الحب، ونتخذ الخطوة الصائبة التالية باتجاه أن تصبح صانع معجزات في العالم. ومع تعمقنا في ممارستك هذا الأسبوع، وجه إلى نفسك السؤال التالي: *ماذا أختار لجلبه إلى العالم؟* لا تنتقد ماضيك، ولكن احترم الطريق الذي سرت فيه، وتقبل أنه كان وسيلتك للتعلم لتصل إلى ما أنت عليه. اعلم اليوم أنك لست وحدك - وبما أننا نعيش هذه الحياة معًا، فلدينا إذن اختيار جلب المزيد من الحب أو تدنيس العالم بمزيدٍ من الخوف. اختر اليوم الحب.

اليوم ٣٦

لاحظ الطرق التي تتبعها في العالم

لقد هيأك عملك حتى الآن لفهم كيفية عمل الأنا، وأنت إلى الآن تعلم متى تقيدك الأنا - وقد تم إعداد تمارين اليوم لتصبح في اتجاه إبراز هذا الوعي وإدراك الطرق التي يمكن للأنا أن تؤثر فيها على قدرتك على خدمة الآخرين. وفي كل مرة تلاحظ فيها خوفك طوال اليوم، ستتحرر من سجن الأنا. وكذلك في كل مرة تنفصل فيها عن الأنا، فهذا يعني أنك تتجه إلى تذكر أن هدفك هو علاج ذهنك حتى تتمكن من مساعدة الآخرين.

ويقول منهج *A Course in Miracles*: "إن المعجزات لها القدرة على العلاج؛ لأنها تشبع رغبة نقص؛ ويقوم بهذه المعجزات هؤلاء الذين يتمتعون مؤقتًا بالمزيد من النعم، ويقومون بها لمصلحة أولئك الذين يتمتعون بقدر أقل من النعم". وتدعم هذه الفقرة دور صانع المعجزات في العالم، وفي أثناء علاجك لذهنك ومساعدتك للآخرين على تغيير مخاوفهم إلى الحب أنت بالفعل تصنع معجزة. وما تعنيه الدورة بهؤلاء الذين "بصورة مؤقتة لديهم زيادة" أن لديهم عقولاً صائبة ويتشاركون الحب مع الأشخاص ذوي العقول المخطئة الذين "يمتلكون أقل بصورةٍ مؤقتة". ويهدف عمل اليوم إلى بدء ممارسة الملاحظة حين تتمتع بشكل مؤقت بقدر كبير أو قليل من النعم، وكيف يمكنك تقديم خدمة لعلاج

خوف الآخرين المبني على عقليةٍ خطأ. فعندما تعالج طريقة تفكيرك، فذلك يعني أنك تدعو علاج الآخرين للحدوث. وبالتالي فإن عمل اليوم يتركز في ملاحظة خوفك من أجلك ومن أجل خدمة العالم.

■ تأملات صباحية في اليوم ٣٦:

ستخدم تأملات اليوم الصباحية إدراكك القائم على الحب بشكلٍ كبير. هيئ مساحة التأمل لاستقبال فترة خمس دقائق من التأمل في الذات. وعندما تشعر بالارتياح اقرأ الفقرة الصباحية التالية، واجلس في سكونٍ لمدة دقيقةٍ واحدة. واكتب في دفترك بعد فترة السكون هذه أي شيء يخطر ببالك. أفسح المجال لدليلك الداخلي كي يمضي قدمًا في اللحظة التي تستفيق فيها من حالتك التأملية.

ألاحظ اليوم الأنا وهي تعمل، وأنظر بصبرٍ في مدركاتي الخطأ بعدساتٍ من الحب. لم أعد أؤمن بهذا الخوف بعد الآن، ولم أعد متعلقة بتلابيبه. ورغم أن ذلك قد يبدو حقيقيًّا في هذه اللحظة، فإن كل ما يقع على عاتقي فعله هو ملاحظته بدون انتقادٍ كي أتذكر أنه ليس حقيقيًّا.

عبارة اليوم ٣٦ التوكيدية

لتحقيق السلام لي وللعالم، أختار الحب.

من المحتمل ألا تشعر الأنا بالارتياح مع هذه العبارة؛ نظرًا لأن إيمان الأنا بالخوف قويٌّ للغاية. وقد يخالجك شعورٌ بالصراع والارتباك حين تردد عباراتٍ توكيدية كهذه. وهذا أمرٌ متوقع؛ لذا، دع الارتباك يحدث؛ فلا بأس بذلك، ولكن على علمٍ بأنه جزء من العملية. ابقَ على عهدك مع هدفك الحقيقي ألا وهو علاج إدراكك القائم على العقلية الخطأ، ومن ثمَّ يمكنك جلب المزيد من الضوء للعالم، وكرر طوال اليوم هذه العبارة لنفسك: لتحقيق السلام لي وللعالم، أختار الحب.

> دع هذه الكلمات تنبض بحياةٍ من صُنعها، فجزءٌ كبير من ممارسة صانع المعجزات يدور حول السماح للطاقة المنبعثة من هذه العبارات بتوجيه طاقتك نحو التغيير. ثق بأنك ببساطةٍ وعبر ترديدك هذه العبارة طوال اليوم سيتغير مسار طاقتك وبالتالي تتغير أنماط الطاقة في العالم.

■ تمرين اليوم ٣٦ المسائي:

سأرشدك هذا المساء قبل ذهابك إلى النوم إلى تأمل يتعلق بالحب والرحمة. ويمهد هذا التأملُ الطريقَ من أجل هذا الأسبوع ويمنحك طاقة الخدمة والتسليم. ويؤدي هذا التأمل إلى انطلاق أسبوعك وأنت محمل بكل الطاقة والقوة التي تحتاج إليها لتدعيم ممارستك والتسليم لدورك كصانع معجزات في العالم. ويمكن اتباع التأمل هنا، أو الاستماع إليه من موقع www.gabbyb.tv/meditate.

تأمل الحب والرحمة

- خذ وضعًا مريحًا في مساحة التأمل.
- اجلس في وضعٍ مستقيم بمقعدك.
- خُذ نفسًا عميقًا بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم.
- واصل هذه الدائرة من التنفس طوال فترة التأمل.
- احتفظ بصورةٍ في مخيلتك لكرةٍ جميلة من الضوء في قلبك.
- شاهد هذا الضوء يمتد من قلبك في اتجاه كل ركنٍ من أركان حياتك.

- تخيل الضوء وهو يمتد إلى منزلك...
- إلى مكان عملك...
- إلى مجتمعك المحيط.
- وبينما تتنفس شهيقًا وزفيرًا شاهد الضوء، وهو يمتد من قلبك إلى الجهات الأخرى من العالم.
- استنشق الحب.
- أطلق الرحمة إلى العالم في زفيرك.
- عند كل شهيقٍ وزفير، يمتد الضوء والحب والرحمة من داخلك إلى العالم المحيط بك.
- وعما قريب، سيكون كل ما تراه هو الضوء.

اليوم ٣٧

أنصت جيدًا

الآن وقد دعوت طاقتك الاستمرارية طلبًا للمساعدة؛ فقد حان وقت الإجابة بـ نعم لهذا النداء. وستساعدك تمارين اليوم على تبني صوت الحب. وكلما ازداد انفتاحك على تلقي الإرشاد، أصبح من الأسهل الإجابة بـ نعم على النداء الداخلي للحب والخدمة.

غالبًا ما تعتبر الإجابة بـ نعم ضرورية لممارستك، حيث ستقوم الأنا بكل ما بوسعها لإبعادك عن الإصغاء لصوت الحب. وبينما تتقدم في ممارستك يمكنك الثقة بأن الأنا ستعمل بجديةٍ أكبر، وبالتالي يُعد لزامًا عليك تليين قناعة الأنا باستخدام قوة الحب. وأذكرك مرةً أخرى بأن تنتبه لحيل الأنا الماكرة وأن تخضع بالكامل لقول نعم لصوت الحب الداخلي.

■ تأملات صباحية في اليوم ٣٧:

استهل يومك بدعاء خضوعٍ، وضع خططك في عناية دليلك الداخلي وأظهِر رغبتك في الإصغاء.

خذ وضعا مريحًا في مساحة التأمل ووجه راحتيك إلى الأعلى – تُعد هذه الوضعية بمثابة رسالة تذكير للعالم بأنك راغب في تلقي التوجيه. خُذ نفسًا عميقًا بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم، وعندما تصبح مستعدًّا اقرأ التأملات الصباحية ثم اجلس في سكونٍ لدقيقةٍ واحدة.

أسلم اليوم خططي وإرادتي ومخاوفي لتبقى في عناية دليلي الداخلي. وأتقبل فكرة أن هناك خطةً أكبر مما قد يختزنه عقلي الصغير. وأرحب اليوم بصوت الحب للمجيء وإرشادي وتعليمي وتوجيهي الى حالةٍ ذهنية أكثر سعادةً وهكذا يمكنني جلب المزيد من الضوء إلى العالم.

عبارة اليوم ٣٧ التوكيدية

أرحب بك يا دليلي الداخلي لتبين لي إلى أين أذهب، وماذا أفعل، وماذا أقول.

شدد على هذه العبارة طوال اليوم، واجعلها شعارك (فكرة واضحة واحدة). فعندما تؤكد من جديد رغبتك في الاسترشاد ستندهش مما ستتلقاه.

■ تمرين اليوم ٣٧ المسائي:

سيتمثل تمرين الليلة في قول نعم لدعوة طاقتك الاستمرارية للحب. لذلك دع روح دليلك الداخلي تتحرك من خلالك.

ضع قائمةً بجميع القضايا التي أزعجتك - سواء كانت خوفًا من عدم وجود ما يكفيك من المال، أو الخوف من عدم استطاعتك الخروج من علاقة، أو الخوف من عدم تحقيق الهدف من حياتك. كُن صادقًا ببساطةٍ مع نفسك بشأن المخاوف التي تشعر بها اليوم، فمن المرجح أن تكون تلك المخاوف لا تسيطر عليك، كما كانت في أسبوعك الأول من الممارسة. ومن المحتمل كذلك أن تخالجك مشاعر جديدة أعمق نتيجة لالتزامك بالارتقاء، وسيساعدك هذا التمرين على الخضوع مرةً أخرى لدليلك الداخلي وتنشيط صلةٍ أكبر بالحب.

انظر عن كثب على القائمة وادعُ طاقتك الاستمرارية من أجل العلاج، ثم اقرأ بعد ذلك ما كتبته وردد الدعاء التالي بصوتٍ مرتفع. اقرأ ما كتبته الشيء تلو الآخر، وردد هذا الدعاء عند كل خوفٍ في القائمة.

يا دليلي الداخلي إنني أوجه مخاوفي إليك، وأعلم أن لديَّ هدفًا أكبر من أن أمكث في الخوف، لذا من فضلك، خُذ هذا مني الآن.

ثم اجلس في سكونٍ، ودع الإلهام يفض عليك، وثق بأن طاقتك الاستمرارية لن تمانع أبدًا في استدعاء الأفكار الإبداعية والمتعلقة بالحب لتسلط الضوء على أحلك جوانب حياتك.

ويساعدك هذا التمرين على النظر مباشرةً في خوفك، واختيار الحب بدلاً منه، وقد صرت على استعدادٍ الآن لتقوم بهذا النظر والتأمل الذي يمثل جزءًا ضروريًا من الممارسة، وسينقي هذا العمل من طاقتك حتى تتمكن من التألق أكثر في العالم. ويشبه تبني صلة روحية كأنك قد أُعطيت مقبس طاقة زائدة يمكنك دومًا الشحن منه. وستمنحك معرفة

أن هذا المقبس متاح في أي وقتٍ القوةَ للخدمة والإيمان اللذين تحتاج إليهما للعيش في حالةٍ من الحب، وليعلو مقام الخدمة لديك. تعامل مع هذا الأمر بجدية، وستشعر بإحساسٍ غامر من الارتياح. ويُعتبر تغيير موضع خوفك عبر صلتك بطاقتك الاستمرارية ممارسةً آمل أن تستخدمها للأبد.

اليوم ٣٨

التحول من المفرد إلى الجمع

مررتُ منذ خمسة أعوام مضت بتجربة تحولٍ إعجازي من عقلية المفرد إلى عقلية الجمع. كنت أحاضر في ذلك الوقت في كل مكانٍ في البلد، وأستقبل العديد من الطلبات التي ترسلها نساء عبر البريد الإلكتروني رغبةً في تلقي المساعدة. أحبت الأنا احتياج الآخرين إليها؛ فقد كان من الممكن أن أظل طيلة الليل أرد فقط على الرسائل البريدية لأستيقظ في اليوم التالي لأجد نفسي مستنفدة تمامًا. وقد أقنعتني الأنا باعتقاد ذلك من منطلق أنني إذا كنت أساعد الجميع، فذلك يعني أنني خيرة. وقد أصبحت أدرك أن نمط خدمة الجميع بشكلٍ مفرط والمعتمد على الآخر بالتبادل لم يكن يصبو لخدمتي ولا خدمة العالم. فقد كان احتياجي إلى الشعور بأن أحدًا يحتاج إليَّ بمثابة نهجٍ نحو الحب قائم على عقلية المفرد.

لم يرقني هذا السلوك كثيرًا، فبداخل أعماقي كنت أعلم أنه يجب أن يوجد نهج أفضل لخدمة هؤلاء النساء؛ لذا جلست في حالةٍ من التأمل وأصغيت لدليلي الداخلي، ووجدت حدسي يتحدث بصوتٍ عالٍ وواضح قائلاً: "اتصل بشبكة الحاسب، وتصفح الإنترنت!"، وقد كانت طاقتي

الاستمرارية تقودني لاستخدام الموارد المتاحة على الإنترنت لخدمة المزيد من الناس بالنية نفسها. وقد تم توجيهي لإنشاء موقع التواصل الاجتماعي HerFuture.com كي تتجمع النساء على الإنترنت من أجل إلهام ومساعدة كل منهن الأخرى، والتواصل بعضهن مع بعض. وقد أرشدني هذا التوجيه إلى أن أدع عقلية الجمع تستحوذ على فكري، وأتوقف عن التفكير بأنني الشخص الوحيد الذي يمكنه المساعدة. وقد أصبح هذا الموقع بمثابة الفضاء الذي تتجمع فيه جميع أنماط النساء الرائعات اللواتي قد يأتين معًا لخدمة إحداهن الأخرى. وقد أصبحتُ عن طريق تغيير تركيزي من عقلية المفرد إلى عقلية الجمع قادرةً على إيجاد موطن لآلاف النساء كي يتشاركن معًا، وتخدم إحداهن الأخرى. وقد كان هذا النهج الجمعي أعظم هدية يمكنني أن أهديها للعالم.

وستساعدك تمارين اليوم على التحول من عقلية المفرد إلى عقلية الجمع، فقد خصصت كل تمرين لإيقاظ عقلك اللاواعي لكي ينفتح أمام طرق جديدة لنشر الحب؛ حيث ترغب الأنا في جعلك تؤمن بأنك وحدك من يستطيع خدمة العالم. ومع أن العمل الفردي يعد ذا أهميةٍ إلا أن النهج الصريح تجاه الخدمة يتطلب إيمانًا بالعقلية *الجمعية*.

وستتولى تأملاتك الصباحية أمر إطلاق هذا التحول وسيدفعه تكرار هذا القرار لحظةً بلحظة طوال اليوم. وستتذكر عقلية الجمع من خلال طلب الدعم باستمرارٍ من طاقتك الاستمرارية.

■ تأملات اليوم ٣٨ الصباحية:

فلنبدأ تحولات اليوم بتأملٍ صباحي مؤثر، خُذ مكانك في مساحة التأمل، واقرأ الفقرة التالية، ثم اجلس في سكونٍ لمدة دقيقةٍ واحدة، وأفسح المجال أمام طاقتك الاستمرارية لتقود عملية التحول.

أستعد اليوم لتحويل تركيزي من عقلية المفرد إلى عقلية الجمع؛ فعندما أخدم الآخرين سيساعدني ذلك على الخروج عن دربي والتوقف عن التركيز على أزمتي الداخلية. وأختار اليوم صرف انتباهي عن حواري الداخلي والالتفات بوعيٍ للآخرين. كما أنني سأصغي لمن يريد أن يجد من يستمع إلى حديثه، وسأساعد من هم بحاجة إلى المساعدة، وسأرشد من يشعرون بالضياع، وسأخدم من يستنجد بالحب.

عبارة اليوم ٣٨ التوكيدية

سأصغي لمن يريد أن يجد من يستمع إلى حديثه، وسأساعد من هم بحاجة إلى المساعدة، وسأرشد من يشعرون بالضياع، وسأخدم من يستنجد بالحب.

اكتب هذه العبارة في ورقةٍ وضعها في جيبك، وعندما تلاحظ على مدار اليوم أن الأنا بدأت تبرز، أخرجِ الورقة من جيبك وردد هذه العبارة. دعها ترشدك نحو تحويل أفكارك المفردة إلى أفكارٍ جمعية في لحظةٍ واحدة، وعليك مراجعة انتباهك في كل مرةٍ تدس فيها يدك في جيبك طلبًا للتوجيه.

■ تمرين اليوم ٣٨ المسائي:

يتبع تمرين هذا المساء منحى معتمدًا على العمل أكثر من المعتاد؛ فستبتعد الليلة عن منطقة الراحة وتفعل شيئًا جيدًا لشخصٍ آخر. ولن تكون الخطوة التي ستتخذها هذا المساء مريحةً للأنا؛ فالأنا لديها رغبةً قويةً في الاهتمام بخدمة نفسك أولاً؛ نظرًا لأن الخوف يؤمن بأن لا يوجد من الحب ما يكفي لنشره في الخارج، وتجعلنا الدورة ندرك العقليةَ المعاكسة تمامًا؛ أي أننا عندما نخدم الآخرين، فإننا بذلك نخدم أنفسنا إلى حد بعيد، وستتعرف الليلة على المعجزة التي يمكن للإيثار الحقيقي أن يجلبها إليك.

فكر قليلاً في شخصٍ يحتاج إليك، قد يكون شخصًا تعرفه مباشرةً، أو لا تعرفه مطلقًا. بعد ذلك اقرأ دعاء الروعة التالي (توجهت على مدى رحلتي الروحانية، في أغلب الأحيان، إلى هذا الدعاء للحصول على تذكيرٍ مؤثر كي أتحول إلى عقلية الجمع). اجلس لمدة قصيرة في سكونٍ بعد قراءة الدعاء، ثم اترك تأمل الخدمة المصاحب يرشدك، وبعد التأمل اجلس في هدوءٍ مرةً أخرى للإصغاء إلى ما سيقوله دليلك الداخلي، واتخذ إجراءً ينم عن الحب تجاه كونك تخدم شخصًا آخر.

ويُعد هذا الدعاء إحدى أعظم الرسائل الموجهة نحو الخدمة والترابط، استمتع بقراءته.

دعاء الروعة

يا إلهي، استخدمني لنشر السلام.

أينما وجدت الكراهية دعني أنثر بذور الحب.

وأينما وجدت الجرح، دعني أواجهه بالصفح.

وأينما لاقيت الشك، أقتله بالإيمان.

وأينما واجهت اليأس، أنسفه بالأمل.

وأينما وجدت الظلام، أبدده بالنور.

وأينما وجدت الحزن، أسلمه للفرح.

امنحني نعمة ألا أسعى كثيرًا وراء من يواسيني، بقدر أن أكون مصدر المواساة،

وألا أسعى أن أجد من يفهمني، بقدر أن أفهم،

وألا أسعى وراء الحب، بقدر أن أحب.

لأن العطاء يحمل بين طياته الهبات.

وفي الصفح نجد الغفران.

وفي الموت نولَد لنعيش حياةً أبدية.

آمين.

تأمل الخدمة

- اشعر بالارتياح في مساحة التأمل.
- تنفس بعمقٍ بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم.
- واصل هذه الدائرة من التنفس طوال فترة التأمل.
- ادع دليلك الداخلي للدخول في التأمل.
- قُل في ذهنك: ساعدني يا دليلي الداخلي على الخروج عن دربي الذي أسير فيه، وأعِني على خدمة شخصٍ آخر. وأرِني من فضلك من أخدم وكيف السبيل؟ وما المعجزات التي ستجعلني أفعلها؟
- اجلس في سكونٍ، وأنصت لنظام توجيهك الداخلي.

بعد مرور دقائق من السكون، اكتب التوجيه الذي أرشدك إليه دليلك الداخلي، وإذا كنت لا تشعر بإحساسٍ قوي من التوجيه حتى الآن فكُن على ثقةٍ بأنه سيأتي. فسيتم إرشادك إلى معرفة كيف تخدم، وإذا شعرت بهذا التوجيه سريعًا، إذن فعليك بالمُضي قدمًا في الحال. وقد يكون فعل الخدمة بسيطًا مثل الاتصال بأحد الأشخاص لترى ما إذا كان بحاجة إلى مساعدة أو غسل أطباق رفيق الحجرة، أو الاتصال بمنظمة خيرية للتبرع بالمال. ثق بصوت الحب الذي يرشدك، والتزم التزامًا كاملاً بالخدمة.

من المهم أن تلتزم بالقيام بهذا العمل بمجرد أن تصل إلى أن تكون في موضع خدمة؛ حيث إن أي تغييرٍ سيفتح الباب أمام الأنا لتتطرق إليك بالمبررات والإلهاءات الشخصية. ابذلْ قصارى جهدك لاتباع توجيهك الداخلي لتكون في الخدمة.

وبمجرد أن تخطو خطوةً في هذا الدرب ثق بأنك تقوم بالصواب. فستتدخل الأنا على الدوام وتحاول إقناعك بأنك قمت بالكثير جدًّا أو أنفقت الكثير جدًّا من المال أو أضعت وقتك، ولكن عليك بدلاً من الخضوع للأنا الجلوس في سكونٍ والاستمتاع بالفوائد الرائعة التي ستعود عليك من الخدمة.

اليوم ٣٩

الامتنان للعالم

ستوجهك تمارين اليوم نحو مشاركة امتنانك مع العالم وستساعدك على تخليص العالم من مأزقه. وتتمثل الحقيقة البسيطة في أنك لا يمكنك التوقع من العالم الخارجي أن يجعلك سعيدًا؛ فالسعادة عبارة عن حالة داخلية لا تتطلب تأثيرًا من الخارج. وعندما تتوقف عن محاولة جعل العالم يخدمك إذن يمكنك أنت خدمة العالم.

يؤدي الامتنان دور الدليل في هذه العملية. حيث تُعتبر الأنا غير الممتنة بمثابة متصيد الأخطاء؛ فهي تبحث دومًا عن المشكلات. ولكنك مرةً أخرى ستقوي اليوم عضلات امتنانك وتطلق سراح إسقاطات الأنا الخطأ.

■ تأملات صباحية في اليوم ٣٩:

اجلس في وضع مريح في مساحة التأمل، ثم اقرأ الفقرة التأملية ببطءٍ مفسحًا المجال أمام كل كلمة لتستقر في ذهنك، ثم اجلس دقيقةً من السكون لتجعل طاقتك الاستمرارية تتقدم لتتشرب الكلمات وتقود الطريق.

إنني اليوم ممتنٌ للعالم من حولي، وممتنٌ للدروس التي تعلمتها وفرص التقدم الجديدة التي تطل برأسها. كما أنني ممتنٌ لإدراكي الجديد للعالم والذي يقوم على الحب.

عبارة اليوم ٣٩ التوكيدية



إنني ممتنٌ لإدراكي الجديد للعالم.

تجلب عبارة اليوم الامتنان الذي قمت بإسقاطه للعالم، ويُعد إدراكك لرؤيتك الجديدة للعالم أمرًا مهمًا لممارستك كصانع معجزات. وكما صرت تعرف الآن، فإن الأنا ستقاوم إدراكك القائم على الحب مهما كلفها من ثمن، وبالتالي من الضروري الاحتفاء بمنظورك الجديد من خلال ممارسة عبارة اليوم. وتذكر أن الدورة تعلمنا أن الإسقاط هو عبارة عن إدراك؛ أي أن ما تقوم بإسقاطه داخليًا ستدركه خارجيًا؛ فإنك عندما تقوم بإسقاط حالة داخلية من الامتنان يمكنك اجتذاب الضوء إلى إدراكك الخارجي. ففي كل مرةٍ تؤكد فيها منظورك للعالم القائم على الحب، تنفصل عن الخوف، وتشعر بتحسن بسرعة البرق. وسيشعر جميع من حولك بأحاسيسك القائمة على الحب، وهي تلوح في الجو. استخدم هذه العبارة على مدار اليوم كي توجه إسقاطاتك الداخلية وطاقتك وتعود بها إلى الحب.

■ تمرين اليوم ٣٩ المسائي:

تمرينك هذا المساء عبارة عن كتابة خطابٍ من الامتنان لشخصٍ أو منظمة أثرت تأثيرًا كبيرًا في حياتك. ولا تضمن هذه الممارسة اجتذاب السعادة إليك فقط - بل لها أيضًا تأثير رائع في الأشخاص الآخرين من المحيطين بك. ومن خلال مشاركة امتنانك مع الآخرين فأنت بذلك

تلهمهم للسير في طريقك المقدس. ويجلب إلقاء الضوء على إنجازات الآخرين مزيدًا من الضوء على العالم.

لا توجد طريقة صحيحة أو خطأ لكتابة هذا الخطاب؛ فقط اكتب ببساطة من قلبك. وشارك بكل ما أنت ممتنٌّ له، واسكب حقيقتك على الورقة. والهدف من ذلك أن تشعر بتجربة الامتنان تتقدم إليك حين تتشارك بتقديرك على نحوٍ منفتح. وستشعر بطاقة الامتنان المثارة بداخلك على المدى المحيطِ بك. فإذا كنت تشعر برغبتك في مشاركة الخطاب؛ فلا تتردد في الضغط على زر الإرسال في رسالة البريد الإلكتروني، أو وضع طابع البريد على المظروف. وإذا لم تكن تشعر بالرغبة في مشاركته يمكنك الثقة بأن الطاقة المنبعثة من الرسالة قد التقطها الطرف الآخر؛ أيًّا كان مدى بعده عنك. وتُعتبر طاقة الامتنان بمثابة حب صافٍ ويمكنها اختراقك في جميع الأوقات والأمكنة. انشر حبك، ونورك للعالم بهذه الهدية الرائعة من الامتنان.

اليوم ٤٠

خطاب تسامح

تُعَدُّ ممارسة اليوم بمثابة خطوة كبيرة في اتجاه إبعادك عن قبضة الأنا. ويساعدك كل تمرين اليوم على محو أفكارك الهجومية الداخلية التي أعاقتك عن الوصول إلى حالة السكينة. حيث يُعَدُّ هذا العقل الرائق الصافي هو ما تحتاج إليه للحفاظ على صلتك مستمرة بطاقتك الاستمرارية ولتكون في خدمة العالم.

ويُعد التسامح هو الهدية العظمى التي يجب عليك تقديمها للعالم. فالتزامك الواضح بمسامحة كذب الأنا هو الحافز الحقيقي للمعجزات. وإذا كنت مستعدًّا لتكون صانع معجزات في العالم إذن يجب أن يكون التسامح هو شعارك.

■ **تأملات صباحية في اليوم ٤٠ :**

اشعر بالارتياح في مساحة التأمل واستعد لتأملات اليوم الصباحية. فستخطو هذا الصباح خطوةً جريئة في اتجاه مسامحة إسقاطات الأنا الخطأ. اقرأ الفقرة، واجلس لدقيقةٍ في سكونٍ مفسحًا المجال أمام روعة هذه النية لتستقر في ذهنك.

إنني أتسامح مع الإسقاطات الخطأ التي وضعتها على العالم، وأسامح نفسي على اختيار هذه الأفكار الهجومية فضلاً عن أنني أسامح كل هؤلاء المدرجين في الخوف الذي صنعته بنفسي. وأستخدم التسامح لتحرير نفسي من العالم القائم على الخوف الذي أسقطته.

عبارة اليوم ٤٠ التوكيدية

إنني أسامح الإسقاطات الخطأ التي وضعتها على العالم.

كما هو وارد في الدرس الخامس والتسعين من كتاب عمل الدورة: "نحتفل اليوم بالنهاية السعيدة لحلم الكارثة الطويل، فقد حضر الضوءُ وقد سامحت العالم". ويمكنك عبر فعل المسامحة إنهاء حالة الوهم من الخوف التي تعيش فيها. وتغير عبارة اليوم التوكيدية من رأيك في خوفك من العالم. ففي كل مرة تسامح فيها خوفك، فذلك يعني أنك تدرك أنه خطأ؛ حيث إنك عندما تؤمن بالخوف سترى العالم مخيفًا. ويمكنك عن طريق مسامحة الإسقاطات الخطأ التي وضعتها على العالم الابتعاد عن قصص الأنا وصورها وهجومها، فضلاً عن أنه يمكنك التحرر من الخوف من العالم واختيار الحب بديلاً.

وعندما تلاحظ على مدار اليوم إسقاطًا قائمًا على الخوف موضوعًا على خبرتك مع ما يحيطك، قل ببساطة لنفسك إنني أسامح الإسقاطات الخطأ التي وضعتها على العالم. ويمكن حتى في الظروف الأكثر بساطة مثل نفاد صبرك مع موظف أحد المصارف أو التفكير في فكرة سلبية عن شخص غريب أن يُعتبر ذلك هجومًا على العالم. وأنصحك في هذه اللحظات بغض النظر عن مدى التفاهة التي قد تظهر عليها بأن تردد عبارتك التوكيدية. فعليك في كل فكرة إما دعم طاقة العالم الإيجابية أو إفسادها؛ لذا، كُن منتبهًا لأفكارك.

■ تمرين اليوم ٤٠ المسائي:

سنعمل هذا المساء على كلمة التسامح مجددًا، ويتمثل تمرينك في كتابة خطاب تسامح لشخصٍ أو منظمة تحمل لها مشاعر استياء. ولا أتوقع منك مشاركته (إلا إذا اخترت القيام بذلك). واستخدم هذه العملية بدلاً من ذلك كأنها فرصة لإعادة تقييم الأمور. وسيجسد هذا الخطاب رغبتك في طرد هجوم الأنا وإيقاظ ذهنٍ صافٍ جديد.

احتفظ بصورةٍ واضحة عن شخصٍ أو منظمةٍ تحمل لها قدرًا كبيرًا من مشاعر الاستياء. فربما تكون متمسكًا بغضبٍ تجاه رئيس سابق في العمل، أو قد تكون مستاءً من حزبك السياسي المعارض. وتمسكك بهذه المشاعر من الاستياء لن يخدمك أو يخدم العالم، لذا كُن صادقًا مع نفسك حيال الطرق التي يعوقك فيها استياؤك عن التقدم في خدمتك الحقيقية. كيف عاقتك الأنا عن المسامحة؟ وبأية طرق أثر هذا الاستياء سلبًا في حياتك؟ وكيف عاقك عن العيش في طاقتك ومشاركة ضيائك مع العالم؟ دع إدراكك لتأثيرات الأنا السلبية تصبح القوة الدافعة لك كي تمضي قُدمًا وتخضع لكتابة الخطاب. ليست هناك طريقة صحيحة أو خطأ لكتابة هذا الخطاب، فكل ما يهم هو نيتك الصافية؛ لذا، تخلص من استيائك في الورقة لغايةٍ واضحة وغلفه بالحب والمسامحة.

عندما تفرغ من كتابة الخطاب، أجلبه إلى مساحة التأمل كطقسٍ من الطقوس. اقرأ الخطاب لنفسك واطلب من دليلك الداخلي أن يبين لك كيف تسامح. ردد الدعاء التالي الوارد في منهج *A Course in Miracles*:

لكم جميعًا أمنح السكينة.
لكم جميعًا أمنح راحة البال.
لكم جميعًا أمنح دماثة الخلق.

اليوم ٤١

أنت صانع معجزات

تذكر اليوم أن تأثيرك في وعيك الأكبر يتصل مباشرةً بالاختيار الذي تتخذه في هذه اللحظة. خُذ اختيارك للحب بجديةٍ كبيرة؛ فعندما تختار الحب اليوم فأنت بذلك تجلب المزيد منه إلى العالم. وتعلمنا الدورة أن المعجزات عبارة عن عادات ينبغي أن تكون تلقائية. وحين تعمق مسارك القائم على عقلية المعجزات، يصبح اختيارك للحب أمرًا فطريًّا وتمتد المعجزات منك في كل مرةٍ تتخذ فيها القرار المبني على العقلية الصائبة بإخضاع خوفك. وتفتح ممارسة اليوم المجال أمامك لتقبل دورك كصانع معجزات ملتزم باختيار الحب في جميع الحالات المظلمة. ويلقي كل اختيارٍ للحب بالضوء على حالة النقص، ويمنح العالم النعم.

■ تأملات صباحية في اليوم ٤١:

فلتبدأ تأملاتك الصباحية باستثارة المعجزات بدعاءٍ مؤثر من منهج *A Course in Miracles*.

دعاء من منهج *A Course in Miracles*
يمكنك إبدال "ضمائر الغائب" بـ "دليلي الداخلي"

إنني هنا لأكون شخصًا نافعًا حقًّا.
إنني هنا لأمثل مَن أرسلني.
ولست بحاجة للقلق حيال ماذا أقول أو ماذا أفعل؛
لأن مَن أرسلني سيرشدني.
وسأشفى لأنني تركته يعلمني العلاج.

اسمح لهذا الدعاء بأن يخلق خطًّا مباشرًا من التواصل بين طاقتك الاستمرارية وطريقة تفكيرك الصائبة. وثق بأن هذا الدعاء قد اطلق يومك في الاتجاه الأكثر تأثيرًا. ويأتي الآن دورك في الخضوع والإصغاء إلى التوجيه والإرشاد.

عبارة اليوم ٤١ التوكيدية

إنني هنا لأكون شخصًا نافعًا حقًّا.

أحب أن أجعل هذه العبارة شعاري؛ وبصفتي صانعة معجزات ملتزمة فإن هذه العبارة الواردة من كتاب *A Course in Miracles* بمثابة الانطلاق نحو التأكيد كلما لاحظت الأنا تتسلل إليك. (يمكنك فقط تخيل عدد المرات التي أستخدم فيها هذه العبارة). وبغض النظر عن مدى تقدمك في مسار عقلية المعجزات، ستجد الأنا دائمًا سُبُلاً لتعصف بجميع أنحاء مسيرة الحب.

يشبه وضع هذه العبارة في جيبك الخلفي كأن لديك طفاية حريق للأنا. ولتصحك بأن تدرج هذه العبارة في ممارستك اليومية من الآن فصاعدًا. وكلما تلاحظ أن الأنا بدأت في الاشتعال، أطفئ لهيبها عن طريق التأكيد بهذه العبارة: إنني هنا لأكون شخصًا نافعًا حقًّا.

وفي كل مرةٍ تؤكد فيها من جديد رغبتك في أن تكون في الخدمة، تخرج عن دربك المعتاد وتتذكر هدفك الحقيقي.

■ تمرين اليوم ٤١ المسائي:

يتركز تمرين هذا المساء على... نيل المزيد من المتعة! في عشية عام ٢٠١٢، أعلنت أن قراري في العام الجديد أن أقيس مدى نجاحي من خلال مقدار المتعة الذي أشعر به. وبالإضافة إلى أن هذه النية أفادتني شخصيًّا كثيرًا، فقد كان لها أيضًا تأثير كبير في العالم. وعندما جعلت المتعة هي نيتي الأساسية، بدأت طاقة الحب تفيض على كل شيء أفعله؛ فدخل الحب في كل وجبة طعام أعدها، وفي كل تغريدة على تويتر وفي كل حديثٍ أشاركه؛ فقد انبعث الحب مني، وامتد كهدية إلى العالم من حولي.

عندما تضع المتعة هدفك الأساسي، ستشعر بالعديد من المعجزات وستبقى في خدمةٍ أكبر للعالم. لذلك فإن تمرين الليلة سيجعلك تصبح مدركًا جميع السبل التي يمكنك من خلالها استثارة المزيد من المتعة.

دعنا نكرر زيارتنا لجوانب حياتك التي تناولناها في هذه الدورة؛ حيث يُحدد لمس كل جانب من جوانب حياتك أين يمكنك إدخال المزيد من المتعة المباشرة. اكتب إجاباتك عن الأسئلة التالية في دفترك:

- **محب الذات:** بأية طرق يمكنني الحصول على المزيد من المتعة بنفسي وفي حياتي اليومية؟
- **معجزة الجسد:** كيف يمكنني الاستمتاع بعملية النشاط البدني؟ ما التمارين الرياضة الإبداعية والتي تحمل تحديًا وبإمكاني محاولتها؟ كيف يمكنني الاستمتاع بعملية تناول طعام صحي؟
- **علاقات رائعة:** كيف يمكنني اجتذاب المزيد من المتعة في علاقاتي؟ ما الأفكار والمحادثات والأعمال والأنشطة التي يمكنني إقحامها في جميع علاقاتي؟

- **معجزة الرخاء:** كيف يمكنني اجتذاب المزيد من المتعة لحياتي أو مكان عملي؟ كيف يمكنني الحصول على المتعة في أثناء إدخالي الرخاء في حياتي؟
- **صانع معجزات العالم:** كيف يمكنني اجتذاب المزيد من المتعة للعالم؟

يقدم إليك الجزء التالي من هذا التمرين الإرشاد للاستمرار في ممارسة صانع المعجزات لما هو أبعد من هذا البرنامج المكون من ستة أسابيع. وأشجعك بالنسبة للشهر القادم أن تتمرن على المتعة على الأقل مرة في كل جانب من جوانب حياتك.

أقِم حفلة لنفسك للاحتفاء بعملك الجاد، واطه وجبةً لذيذة واستمتع بمشاركتها مع الآخرين. جرب القيام بتمارين رياضية رائعة وغير معتادة (راجع الاقتراحات العديدة التي أدرجتها في كتابي الأول *Add More ~ing to Your Life*). عِش مغامرةً ممتعة مع شخصٍ آخر. صاحب زملاءك في العمل اجتماعيًّا وعمق صلاتك. ابتسم أكثر بينما تسافر طيلة حياتك.

أهم نقطة في هذا التمرين أن ترفع من طاقة حبك بشكلٍ عام؛ حيث إنك عندما ترفع طاقة حبك فأنت بذلك تجلب مزيدًا من الحب إلى العالم. وتُعد تجربة الحب هي أعظم هدية عليك تقديمها - لأن الحب يفيض بمزيدٍ من الحب.

وتندرج هذه الأمثلة ضمن العديد من الأمثلة البسيطة لإثارة المتعة في عالمك. وكما قال "واين داير"، تذكر أن نياتك تخلق حقيقتك؛ فعندما تنوي الحصول على المتعة ستصبح لديك حياةً ممتعة. بهذه البساطة.

اليوم ٤٢

تأمل واحتفل

اليـوم هو آخـر يوم في رحلـة صانع المعجـزات... لـذا دعنا نخرج ونحـدث ضجـة! فستبـدأ هـذا اليـوم بدعـاءٍ صباحـي مؤثر مـن كتاب *A Course in Miracles*.

■ تأملات اليوم ٤٢ الصباحية

وكالعادة، اشعر بالارتياح في مساحة التأمل وخُذ نفسًا عميقًا عدة مرات بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم. وحين تصبح مستعدًّا اقرأ الدعاء الصباحي بنبرة صوتٍ عالية.

دعاء منهج *A Course in Miracles* الصباحي

كم هو رائع هذا الصباح! كل ما هو
على الأرض عذب ومبعوث من جديد.
العطب الذي يبدو أنه ذهب بعيدًا

والتجديد الذي بدأ في الأمس
قد استُعيد مرةً أخرى. تعافي العالم
يشرق على كل نبتة عشبٍ وعلى كل ورقة شجر
تغني ثانيةً في الصباح. وصوت الرب
ينادي على عبده ليتخذ خيارًا آخر.

إن هذا اليوم هو يوم احتفال ووقتٌ للتأمل في العمل المذهل الذي قمت به. اتبع التأمل الموجه. فيما يلي أو استمع للتأمل السمعي على الموقع الإلكتروني www.gabbyb.tv/meditate.

بعد التأمل اكتب مستوحيًا طاقتك الاستمرارية مشاركًا بتجربتك مع ممارسة صانع المعجزات الجديدة. دع كل ما بداخلك يَنْسَبْ على الورقة، ووثق انفعالك بالعمل الكبير الذي قمت به. احترم ذاتك عند كل كلمةٍ تكتبها.

تأمل الاحتفال

- اشعر بالارتياح في مساحة التأمل.
- اجلس بشكلٍ مستقيم موجهًا راحتيك إلى الأعلى.
- خُذ نفسًا عميقًا بشهيقٍ من الأنف وزفيرٍ من الفم.
- واصل هذه الدائرة من التنفس طوال فترة التأمل.
- شهيق: أحتفل اليوم بنفسي!
- زفير: *إنني اليوم فخورٌ بالخطوات التي اتخذتها.*
- شهيق: *أقبل اليوم دوري كصانع معجزات في العالم.*
- زفير: *أخضع اليوم لهدفي الحقيقي.*

- شهيق: *أنا الحب.*
- زفير: *أشارك الحب.*
- شهيق: *أنا الحب.*
- زفير: *أشارك الحب.*
- شهيق: *أنا الحب.*
- زفير: *أشارك الحب.*

اختتم تأملك بالتنفس بتنهيدةٍ كبيرة من الارتياح مدركًا أنك قد بدأت رحلةً تحويلية من المدركات الجديدة. أنت الآن صانع معجزات في العالم!

اقضِ بعض الوقت من السكون بعد هذا التأمل، واسمح لنفسك بالتسليم لطاقة الروح المحبة التي تحيط بك. انغرس فيها واحتفل بالحب، واستمتع بهذا اليوم الرائع وكُن فخورًا بما توصلت إليه. واعلم أنه بعد ممارستك هذه قد أصبح كل شيء محتملاً.

اعلم أنك الحب.

ورغم أنك انتهيت من خطة الأيام الاثنين والأربعين؛ فقد بدأ العمل الحقيقي الآن فقط. ويتطلب العيش في طريق صانع المعجزات التزامًا حقيقيًّا. وفي الفصل الأخير، سأجعلك تتشبث بخطوط إرشادية واضحة من أجل تقوية صلتك بطاقتك الاستمرارية والمكوث في الدورة بصفتك صانع معجزات مكتمل الأركان.

لا يمكن للحب أن يوجد كمناجاةٍ فردية فهو حوارٌ؛ حوار متناغم للغاية.

—— أوشو

خاتمة

عيش حياةٍ إعجازية

بدون ابتسامتك، لا يمكن أن يُكتب للعالم النجاة.

—— كتاب *A Course in Miracles*

في خمسينيات القرن الماضي، قيل لمجموعة من رجال الدين إنهم يجب عليهم نقل دار عبادتهم نظرًا لبناء طريقٍ سريع على هذه الأرض. وقد كانت هناك نقطة محورية في سكنهم هناك ألا وهو دولاب مصنوع من الطين كان يجب نقله كذلك. لم تكن مسافة نقل الدولاب قصيرة. لذا، أعدَّ رجال الدين رافعة لنقل الدولاب لموقعهم الجديد. وفي اللحظة التي بدأ فيها نقل الدولاب على الرافعة بدأ الدولاب في التشقق. وليزداد الوضع سوءًا كانت الأمطار تهطل مما أدى إلى تعميق الشقوق وتوسيعها. وقام رجال الدين بتغطية الدولاب بأقمشة طوال الليل كي تحميه من حدوث المزيد من الضرر له بعد نقله. وفي أثناء الليل كشف كبير رجال الدين على الدولاب بمصباح يدوي من وراء الأقمشة، ولاحظ بتسليطه الضوء على الدولاب وميضًا ذهبيًّا من الضوء يشع من الشقوق؛ فذهب وأحضر مطرقته وإزميله للكشف على الدولاب ومعرفة سر الوميض

المنبعث من هيكل الدولاب. وعندما أزاح رجل الدين الغطاء عن الدولاب أدرك أنه لم يكن طينًا على أية حال – فقد كان مصنوعًا من الذهب.

أصبح رجال الدين بعد ذهولهم من هذا الاكتشاف متشوقين لتحديد تاريخ هذا الدولاب؛ فقد علموا أن أسلافهم منذ عدة قرونٍ ماضية كانوا يضعون أشياء مقدسة في هذا الدولاب. وقد سمع هؤلاء الأسلاف من رجال الدين أن جيش الأعداء كان في طريقه لتدمير مجتمعهم والهجوم عليهم، لذا قاموا بتغطية الدولاب بالطين بهدف حمايته. قُتِل رجال الدين في ذلك الهجوم، ولكن الجيش المُغير لم يُعِر الدولاب الطيني أي اهتمام ومن ثَمَّ تركوه بلا أذى.

لقد قررت أن أختتم هذا الكتاب بقصة هذا الدولاب، لأنه يقدم لنا جميعًا استعارة جميلة عن حياتنا الشخصية. فنحن جميعنا بداخلنا هذا الدولاب الذهبي ولكننا نكبر لنعتقد أننا مصنوعون من الطين. فقد قادتنا مدركات الأنا الخطأ لنكبر بداخل نظام اعتقادي يغطي نورنا الداخلي. فقد أمضينا أعوامًا وربما عقودًا نخبئ حقيقتنا، وقد حان الوقت الآن لنحتضن نورنا ونعيد اتصالنا بالدولاب الذهبي بداخلنا.

لقد جسد العمل الذي خضته في الأسابيع الستة الماضية رموز المصباح والإزميل والمطرقة. ففي كل أسبوعٍ كان المصباح يلقي بالضوء على عقلك المظلم انطلاقًا من رغبتك في فحص أوهام الأنا، ثم بدأت تستخدم الإزميل لإزالة غطاء الطين الخارجي عن طريق تغيير منظورك وممارسة الامتنان وتبني التسامح. كما استخدمت مطرقتك في تكسير طبقات الظلام لإطلاق العنان لضوئك الذهبي الداخلي وإزاحة الغطاء عن العديد من المعجزات على مدار العملية.

لقد انتهى اليوم الثاني والأربعون، ولكن رحلتك قد بدأت لتوها؛ فالمسار الذي سلكناه معًا أزال فقط الغطاء الطيني عن جوهرك الذهبي.

والآن يأتي دورك في الاستمرار في الكشف عن المزيد والمزيد من الحب كل يوم.

كُنْ منتبهًا أن الأنا ستفعل كل شيءٍ بمقدورها لإفساد ممارستك. فيحدث عادةً أمرٌ من اثنين عند هذه المرحلة من العملية:

١. أن تصبح مُلهمًا للغاية بهذا العمل لدرجة أن تكون ملتزمًا بهذه المبادئ في جميع شئون حياتك وأن تعمق من ممارستك الروحانية أكثر وأكثر كل يوم.
٢. أن تشعر بأنك عظيم، وبالتالي تستنتج أن العمل قد انتهى. وفي غضون أسابيع قليلة (وربما حتى أيام) تقنعك الأنا بأنك قد شُفيت بالفعل، ولم تعد بحاجة إلى الممارسة اليومية، وتفقد عقلية المعجزات.

لقد استدعيت هذه السيناريوهات المحتملة كي أرفع درجة إدراكك بما يحدث عندما تفسد الأنا الالتزامَ الذي تعهدت به. وتذكر أن الأنا قد تولت أمرك على مدى حياتك - بينما انطلقت أنت في ممارستك منذ ستة أسابيع مضت. وبالتالي فإنها وظيفتك في البقاء ملتزمًا باختيار طاقتك الاستمرارية على الأنا واحتضان الدولاب الذهبي بداخلك.

ويطرح منهج *A Course in Miracles* عليك سؤالاً حول ما إذا كنت تفضل أن تحل ضيفًا على الحب أو رهينةً عند الأنا. ويمنحك كل يوم جديد الفرصةَ لتقرر أن تكون ضيفًا على الحب مستدعيًا طاقتك الاستمرارية بصفتها المعلم أو أن تخضع لتوجيه الأنا الخطأ. وتتحدد سعادتك بالقرار اللحظي الذي تتخذه باختيار الحب بدلاً من الخوف.

إذا اخترت الخيار الأول وظللت ملتزمًا بطريقة عقلية المعجزات فستتعرف حينها على نوعٍ جديد من الشعور بالسلام والسعادة. وستدرك العقبات بشكلٍ صحيح؛ حيث تدركها على أنها فرص مُهداة إليك،

وستعرف بديهيًّا كيف تتأقلم مع ما تجلبه إليك الحياة. وعندما تعيش بعقلية صانع المعجزات، ستستيقظ كل يومٍ وأنت تعلم أن العالم بمثابة حجرتك الدراسية والناس من حولك همً واجباتك المدرسية. وإذا استمررت في العمل بالمبادئ التي تعلمتها في هذه الممارسة، فستخضِع هذه الفروض وتسلمها لعناية دليلك الداخلي، وتبقى في مكانك بكل صبرٍ من أجل المعجزات.

ويكمن هدف هذا الفصل الختامي في إلهامك لتعميق التزامك بالمعجزات كيلا تسمح للأنا بإفساد سعادتك. وتذكر أن هذا العمل يهدف إلى التقدم وليس الكمال، وكل ما آمله فيك أن تبذل أقصى ما بوسعك لاختيار عقلية المعجزات كلما كان ذلك ممكنًا. وعندما تعود الأنا إليك (وهذا ما ستفعله دائمًا)، ستصبح وظيفتك أن تعود للحب بإدراكٍ منك.

وفيما يلي خلاصة توضح المبادئ السبعة اليومية من هذه الممارسة. وإذا جعلت هذه المبادئ جزءًا أساسيًّا من أعمالك الصائبة اليومية فستعلق بالحب وسيصبح لديك إدراك مستنير بالأنا. وتذكر أنك لا تهدف لقتل الأنا، بل إن هدفك هو أن تصبح مدركًا جدًّا إياها؛ بحيث لا تمدها بعد ذلك بأية قوة.

المبادئ

لقد اعتدت إلى الآن المبادئ السبعة في أن تقربك من الحب الذي بإمكانك ممارسته كل يومٍ:

- لاحظ بلطف.
- كُن راغبًا فيً اختيار الحب.
- غيِّر منظورك.

- عزز خُلُق الامتنان.
- مارس التسامح.
- توقع المعجزات.
- تأمل وراجع بإيجازٍ.

ستُعتبر هذه المبادئ بمثابة دليلك كل أسبوعٍ في الوقت الذي تتقدم فيه في ممارستك. وقد قسمت هذه المبادئ إلى ثلاثة أقسام: **المصباح والإزميل والمطرقة**. وكما كانت الحال مع قصة الدولاب الذهبي فأنت أيضًا تحتاج إلى هذه الأدوات لكشف النقاب عن الضوء الكامن بداخلك؛ فتستخدم المصباح لتسليط الضوء على ظلام الأنا، وتستخدم الإزميل لإيقاظ عقلية المعجزات، أما المطرقة فهي لكسر القيود من أجل إيقاظ صلتك الروحانية. ولا تتمثل وظيفتك في استكشاف كل شيء بل في دعوة دليلك الداخلي ليكون معلمك، وفي الوقت نفسه، ستصبح هذه المبادئ طبيعتك الثانية وستستخدمها بالتبادل. وستصير في أية لحظةٍ قادرًا على الوصول إلى صندوق الأدوات الروحاني، وتطهير ذاتك من خدع الأنا البغيضة. وفيما يلي توضيح كيفية حدوث كل ذلك معًا.

المصباح

ممارسة الملاحظة التي تقوم بها ورغبتك في التغيير وتحولك الإعجازي في الإدراك، كلها أمور تمثل المصباح الذي سيساعدك على الخروج من ظلمة الأنا؛ لذا، عليك باستخدام هذه الخطوات الثلاث على مدار كل يومٍ كي تساعدك على إضاءة طريقك.

وتقدم *الدورة* في هذا السياق اقتراحًا يقول: "لا تهتم بكيف يمكنك تعلم درسٍ مختلف كليةً عن كل شيءٍ قد علمته لنفسك من قبل، فكيف

ستعرف؟ لكن على أية حال، دورك بسيطٌ للغاية، فكل ما أنت بحاجة إليه هو إدراك أن كل شيءٍ قد تعلمته في السابق لا تريده الآن. اسعَ وراء التعلم ولا تستخدم تجاربك لتأكيد ما تعلمت". وهذه الرسالة ضروريةٌ عند استخدام مبادئ مصباحك على نحوٍ صحيح. وتقبل فكرة أن دورك لا يتمثل في أن تجعل الأمور في نصابها الصحيح، بل في إلقاء الضوء بلا خوفٍ على كل ما هو خطأ وترك أمر القيادة لدليلك الداخلي كي تتعلم وترتقي.

لاحظ بلطفٍ:

تذكر أن المبدأ الرئيسي في عملية الملاحظة ألا تكون انتقاديًّا. وتعلمنا *الدورة* ألا ننتقد الأنا بالأنا نفسها. لا توجد طريقة صواب أو خطأ للقيام بهذا الأمر، فمهمتك تتلخص في أن تلاحظ الأنا وهي تعمل وأن تذكر نفسك - بشكل واعٍ - بالمدركات الخطأ التي اخترتها. وعلى مدى عملية الملاحظة التي ستخوضها سيكون أمرًا مؤثرًا أن تستدعي العبارة التوكيدية التي وردت في الدورة: "إنني لست ضحية العالم الذي أراه". لذلك عليك في كل لحظةٍ تلاحظ فيها أوهامَ الأنا المظلمةَ أن تلجأ إلى هذه العبارة لنيل الصفاء والوضوح.

وبينما تعمق من ممارسة الملاحظة، لديك ستأتي اللحظة التي تقبل فيها رسالة *الدورة* التي تصرح بأنه "لا توجد أفكار عديمة الجدوى". وسيصبح الأمر أكثر سهولةً عند تحديد كيف تعوقك أفكارك القائمة على الخوف عن حقيقتك. وستتقبل في الوقت المناسب ما تعلمه الدورة: "راحة البال هي بوضوحٍ مسألةٌ داخلية. يجب أن تبدأ بأفكارك الخاصة، ثم تمتد بعد ذلك إلى الخارج". حيث إنك عندما تلاحظ أفكارك الخاصة، ستبدأ تتكون لديك رغبةٌ في تغييرها.

كُن راغبًا في اختيار الحب:

يمكنك في كل لحظةٍ أن تحل ضيفًا على الحب أو أن تكون رهينةً عند الأنا. اجعل لديك الرغبة في ترك الأمس ورؤية اليوم كما لو كان جديدًا. ويُعد اختيارك لطاقتك الاستمرارية لتكون دليلاً لك بمثابة قرارٍ لحظي يتطلب فحسب رغبتك في اختيار الحب.

عزز رغبتك عن طريق البقاء على اتصالٍ بالعبارة التوكيدية الواردة في الدورة ألا وهي "أختار رؤية الحب بدلاً من هذا".

في كل لحظةٍ من لحظات حياتك تصبح فيها مدركًا للمحنة التي تمر بها، استخدم بكل بساطةٍ هذه العبارة التذكيرية من *الدورة*: "هناك طريقةٌ أخرى لرؤية العالم". وتذكر أن الأنا ستعمل جاهدةً كي تعوقك عن إيقاظ رغبتك في اختيار طاقتك الاستمرارية. وبعد علمك بهذا ابقَ منتبهًا وعلى وعيٍ تامٍ بخدع الأنا وتذكر ما تعلمه الدورة: "الأنا تحلل، والدليل الداخلي يقبل". وفي كل مرةٍ تصبح فيها راغبًا في اختيار طاقتك الاستمرارية عوضًا عن الأنا فذلك يعني أنك تطلق سراح معلمك الذي صنعته بنفسك وتخضع لدليلك الداخلي.

غيِّر منظورك الخاص:

العنصر الأخير من عناصر المصباح هو تحولاتك الإعجازية من ناحية الإدراك. تقول *الدورة*: "الحقيقة هي أنك مسئول عما تفكر فيه؛ لأنها ما هي سوى هذه المرحلة التي يمكنك فيها ممارسة الاختيار"؛ حيث تشكل كل فكرةٍ لديك بعضًا من العالم الذي تراه، وبالتالي عليك أن تستعمل أفكارك إن كنت تريد لإدراكك للعالم أن يتغير. وإنك لتُعِد نفسك من أجل هذا التحول عن طريق ملاحظة خوفك وزيادة رغبتك في رؤية الحب. وعندما تغير من منظورك الخاص ستحدث المعجزة. وسيصبح كل موقفٍ - إن أدركته بشكلٍ صحيح - بمثابة فرصة لتلقي العلاج.

الإزميل

يلزم المسك بالإزميل لكسر شيءٍ وفتحه قدرًا كبيرًا من النية؛ لذا، بعد أن أيقظ المصباح رغبتك في التغيير حان وقت الإزميل كي تبدأ العملية. وبينما قد صرت أكثر إدراكًا يصبح تركيزك على الامتنان والتسامح أكثر حضورًا. ويمثل الإزميل تلك الصفات لدى صانع المعجزات.

عزز خُلُق الامتنان:

اعقد في كل يوم جديد النية على أن تكون ممتنًّا."؛ حيث تفتح الرغبة البسيطة في الامتنان قلبك لتلقي هدايا الحب المحيطة بك. وإذا وضعت ولو للحظة واحدة الامتنان قبل خوف الأنا فستخلق بهذا الفعل اللحظة الرائعة. أفسح المجال للامتنان كي يكون دليلك نحو إدراكٍ جديد ولتوطيد رغبتك في التسامح.

مارس التسامح:

تعلمنا الدورة أن "ضوء العالم يجلب راحة البال لكل عقلٍ عبر تسامحي". قدم كثيرًا من الاهتمام وسلط الأضواء على فعل التسامح. وستأتي تحولاتك الجذرية عبر التسامح، وتدلنا الدورة نحو فهم أن "التسامح يعني: أن تطلق". أن تطلق كل شيءٍ، وألا تتمسك بأي شيءٍ، وأن تتحرر من الخوف والشعور بالذنب والألم". التزم كل يوم باختيار السعادة بدلًا من حاجة الأنا بأن تكون على صوابٍ؛ لذا يُعد التسامح بمثابة مفتاح شعورك بالارتياح والسعادة.

إن التسامح هو شيءٌ ما نسمح به. ابقَ راغبًا في المسامحة واسمح لدليلك الداخلي بقيادة الطريق. كل ما هو مطلوبٌ منك هو رغبتك في

حدوث ذلك، واستمتع بعدها بالهدايا السعيدة التي تقدمها إليك السعادة. ويذكر منهج *A Course in Miracles* "بخُلُق التسامح الرحيم سيبرق العالم ويتألق، وسيتم تأويل كل شيءٍ الآن - كنت تعتقد ذات مرةٍ أنه آثم - على أنه جزء من النعيم. كم من الجميل أن تمشي وتتطهر وتتحرر وتكون سعيدًا في عالمٍ في أشد الحاجة إلى العتق الذي تضفيه براءتك عليه! ماذا ستقدر أكثر من ذلك؟ فهنا يكمن خلاصك وحريتك. ويجب أن تكون مكتملة إن كنت ستدركها".

المطرقة

يمثل المبدآن الأخيران المطرقة التي ستكسر قشرتك الخارجية لتفتح السبيل أمام ضوئك الداخلي. ويتطلب عيش حياةٍ إعجازية وجود إيمان والتزامٍ بالمعجزات. وتوقع المعجزات عبارة عن ذلك الجزء من العملية الذي يساعد جميع المبادئ الأخرى على الاستقرار بداخلك، فبدون الإيمان بالمعجزات لن يتمكن عملك من الثبات فيك. وإذا كنت على استعدادٍ لعيش حياةٍ مكرسة للحب إذن يجب أن تكون المعجزات أمرًا متوقعًا وليست فكرة مستدركة بعيدة.

توقع المعجزات:

لا يتطلب هذا العمل جهدًا كبيرًا منك، خاصةً في المبادئ الأخيرة. وكما يقول منهج *A Course in Miracles* "تدخل المعجزة بهدوءٍ إلى العقل الذي يتوقف لحظة في سكونٍ"؛ لذا فإن حالة السكون التي تبقى فيها ضرورية من أجل حدوث تحولاتٍ حقيقية، فقد اكتشفت في نفسي أنني أستطيع ممارسة الملاحظة والرغبة والامتنان والتسامح - ولكن بدون

سكون عميق لا يمكنني السماح للمعجزة بالنفاذ والاستقرار بداخلي.

وأوجه إليك رسالةً بأن تتأنى ولا تتعجل حتى تتمكن من عيش تجربة المعجزة. ويمكنك من خلال ممارسة التأمل الخاصة بك وقراراتك الواعية بغلق الحاسوب أو الهاتف إيجاد لحظاتٍ من السكون تقدم لك التوجيه الأكثر إعجازًا. كل ما تحتاج إليه هو لحظة.

تمتد المعجزات إلى ما هو أبعد من تجربتك الشخصية. وتعملنا الدورة أن "المعجزة هي خدمة، إنها الخدمة القصوى التي يمكنك تقديمها لآخر. فهي طريقةٌ لحب جارك كما تحب نفسك، فتدرك قيمتي ذاتك وجارك معًا". وبينما تصبح صانع معجزات في العالم ستدرك أن علاجك الخاص يتصل مباشرةً بعلاج من هم حولك، فلا تحرم العالم من هذه الهدية، وانتظر المعجزة.

تأمل وراجع بإيجازٍ:

يمنحك كل يومٍ فرصةً لمراجعة الأنا لديك. وتحتفظ الدورة بعبارةٍ توكيدية رائعة من شأنها أن تلهمك كي تنظر بلا خوفٍ إلى الأنا كل يوم: "وقبل أي شيءٍ آخر أريد أن أرى". وأتركك الآن مع اقتراحٍ قوي بأن تقضي في كل ليلة بعض الوقت للنظر إلى سلوك الأنا على مدار اليوم. لقد قمت بممارستي عند المراجعة بالكتابة في دفتري في أعلى الصفحة: "وقبل أي شيءٍ آخر أريد أن أرى"، ثم اكتب بعد ذلك قائمةً بمدركات الأنا الخطأ طوال اليوم. وبعينين تشعان بريقًا من الحب، أسامح أفكاري وأفعالي القائمة على عقلية خطأ وأدعو للتخلص من قيودها. وتبقيني هذه الممارسة اليومية مدركةً لأنماط الأنا عندي فضلاً عن أنها تدعم ممارسة دعوة طاقتي الاستمرارية من أجل العلاج. وأطلق في لحظةٍ مخاوف اليوم، وأصفي ذهني كي يحلم أحلامًا سعيدة.

ستكون دائمًا مجهزًا وأنت معك مصباحك وإزميلك ومطرقتك برغبةٍ قائمة على الحب في الارتقاء بعيدًا عن أوهام الأنا. استخدم هذه الأدوات في كل لحظةٍ من لحظات حياتك، واصنع تحولاتٍ دقيقة بهدف تغييرٍ إعجازي.

حقيبة أدوات صيانة المعجزة

يعد كسر قشرتك الخارجية وفتح السبيل أمام ضوئك الذهبي أمرًا، أما رعاية توهج ضوئك يعد أمرًا آخر، فيجب عليك كي تحتفظ ببريق وتوهج ضوءك الداخلي أن تكون منتبهًا لبعض الممارسات الأساسية لعقلية المعجزات، وأوضح فيما يلي أفضل أساليبي لجعل ضوئك يزداد توهجًا ولمعانًا.

الانتباه إلى ممارستك

يجب عليك بصفتك صانع معجزات في العالم تقبُّل فكرة أنك لست وحدك في هذه الرحلة من المدركات الجديدة؛ حيث يسير جيرانك وأحباؤك وزملائك وأصدقاؤك وأعداؤك كلهم معك في الطريق الثائر نفسه، ويستلزم منك تقبل المعجزات في حياتك أن تكون مخلصًا للممارسة كي تخدم نفسك والعالم؛ لذلك ضع في اعتبارك المبادئ التالية حين تحمل رسالة الحب إلى حياتك. كُن مثابرًا واجعل جانبك نقيًّا وانتبه إلى ممارستك الخاصة.

كُن صبورًا

تذكرنا الدورة بأن "الصبر بلا حدود يؤدي إلى نتائج فورية". حاول ألا تعلق نفسك بكيف ومتى ستحدث المعجزات. وثق بأن كل تحولٍ بسيط في اتجاه الحب هو معجزة في حد ذاته، وفي كل لحظة سكونٍ استفاقة جديدة تحل عليك. ورسالتي المفضلة من الدورة هي "هؤلاء المتيقنون من النتيجة يمكنهم تحمل الانتظار والانتظار بدون أن ينتابهم شعورٌ بالقلق". دع هذه الكلمات تزين حياتك بالسلام والصبر، وثق واعلم أن بالحب يصبح كل شيء ممكنًا. كُن صبورًا وتوقع المعجزات.

ابحث عن البهجة وسط الغموم

من السهل الالتزام بالحب حين يسير كل شيء على ما يُرام في حياتك، أو عندما تجاهل المسائل المتعلقة بالعالم، ولكن يختلف الأمر كليةً حين تلتزم بالحب وسط الفترات والحالات المعتمة. لكن هناك طريقة مؤثرة للتصرف في أثناء هذه الأوقات الحالكة ألا وهي البقاء ملتزمًا بممارسة الدورة في أن تبحث عن البهجة وسط الغيوم. وفي كل لحظةٍ تستطيع فيها تذكر الحب، تصبح لديك القدرة على "تحويل كراهيةٍ قديمة إلى حبٍ رائع". من ثَمَّ عليك باستخدام العبارة التوكيدية التالية طوال حياتك: "ابحث عن البهجة وسط الغيوم". وأنصحك باستحضار هذه العبارة في ممارستك المنتظمة وستشعر بارتياحٍ أكبر عندما تسعى للحب بدلاً من توطين الخوف في أعماقك.

أمعن النظر في المشكلة حتى يمكن حلها

لقد لاحظت العديد من الناس يستخدمون ممارستهم كي يتجنبوا روحانيًا المسائل المتعلقة بالعالم. من السهل أن تردد عبارات توكيدية وتلوح

بأعلام الدعاء، ولكن إدراك المشقة على أنها مهمة روحانية أمر أصعب من ذلك بكثير. وتقول الدورة: "دعني أدرك المشكلة حتى يمكن حلها". وبعد إدراك كل مشكلةٍ من مشكلاتك على أنها مهمة تهدف إلى ارتقائك، يمكن حينئذٍ توجيهك إلى إدراكها على نحوٍ مختلف. عندما يكون "الحب وحده هو الحقيقي" شعارك فليس من المتوقع منك تجاهل خوف العالم، بل ينبغي عليك استخدامه كأداة تعلم. وتذكر مقولة "لا يُرسل أحدٌ لأي شخصٍ من قبيل المصادفة"، وأن كل تجربةٍ تعيشها - إذا سلمتها لطاقتك الاستمرارية - فستصير مهمةً رائعة من أجل الرقي الروحي. وسيساعدك تقبل هذه الحقيقة على احترام تجاربك في الحياة، الجيد منها والسيئ.

لا تطع تأويل الأنا للخوف

رغم أن الدورة تطلب منك ألا تنكر خوفك؛ فهي لا تنصحك في الوقت نفسه بأن تطيع تأويل الأنا له؛ حيث إن إدراك خوف الأنا يختلف كثيرًا عن الاعتقاد فيه؛ لذلك، تذكر طوال حياتك أن الهدف الأساسي عند مخاطبة الخوف هو أن تلاحظ بلطفٍ. لقد بدأت تعلم ممارسة عدم إطاعة قواعد الأنا، واختيار الحب بدلاً من ذلك؛ لذلك، حاول دومًا أن تبذل أقصى ما بوسعك كيلا تطيع تأويلات الأنا.

تخلص من المدركات الخارجية

عندما تعمق من ممارستك النابعة من عقلية المعجزات، تتوقف بذلك عن تعليق سعادتك أو حزنك على شماعة الظروف الخارجية. وعندما تصبح صانع معجزات سيؤدي بك ذلك إلى الكمال والإلهام والراحة نتيجةً لاتصالك الروحاني بطاقتك الاستمرارية. عندما تعيش بهذه الطريقة، لن تتطلع من الآن إلى الظروف الخارجية كي تكون مصدرك للسعادة. وعلاوةً على ذلك، فإن الظروف الخارجية التي اعتادت إرباكك

لم تعُدْ لها السيطرة نفسها عليك. ستشعر بإحساسٍ من الارتياح عندما تعلم أن ظروفك الخارجية لا تُملي شيئًا على تجربتك الداخلية. وبصفتك صانع معجزات مخلصًا، لم تعُد مشتركًا في القانون الأساسي للأنا، ولم تعُد سعادتك معتمدة على شيءٍ من العالم خارج ذاتك.

تجاهل تأويل الأنا للعالم

عندما يستقر عقلك الصائب، ستنفصل عن إدراك الأنا للعالم. وستصبح بدلاً من ذلك واعيًا بالأنا وهي تعمل، ولكن تذكر أن المدركات الخطأ ليست حقيقتك. ولن تشعر بعد الآن بالمسئولية عن إسقاطات الأنا، ولكنك ستنظر إليها وستستحضر بديهيًّا وبلا وعيٍ فكرةً أخرى بدلاً منها. ومن الرائع أن تدرك سلوكك الجديد!

كُن منتبهًا لئلا تجعل ممارستك أمرًا خاصًّا

عندما تباشر ممارسةً روحانية يمكن أن يكون هناك ميل بأن تجعل نفسك تشعر بالخصوصية لأنها اختارت الحب. وتسبب تلك الخصوصية التي تضفيها على ذاتك المزيد من الانفصال عن الآخرين؛ لذا كُن منتبهًا بكيف تجعل ممارستك الروحانية أمرًا خاصًّا.

تعلم الدروس السعيدة من التسامح

تمنحك كل لحظةٍ في حياتك وكل فكرةٍ لديك فرصةً للتسامح. ومع تقدمك في ممارستك، اعمل على استحضار التسامح في جميع الحالات؛ فستتحرر من خلال التسامح، فضلاً عن أن تقبلك لفكرة أن العالم بمثابة حجرة دراسية - تتعلم فيها دروس التسامح السعيدة - سيكون ذلك أعظم هدية تُقدم إليك في دربك. تقبل ببساطة أن كل لقاءٍ عبارة عن

مهمة، وستتحرر من أزمة الأنا. وتعلمنا الدورة أن "الحبَّ المثالي ينبذ الخوف، فإذا تواجد الخوف فلا مكان للحب المثالي". ضع في اعتبارك هذه العبارة في كل المواقف وفي أي وقتٍ يبرز الخوف واسأل نفسك "أين الحب؟" ثم ألقِ بقنبلة التسامح.

آمل أن تقود هذه العبارات التذكيرية اللطيفة بدور الدليل كي تصبح أكثر انتباهًا للأنا في أثناء قيامك بتعزيز ممارستك النابعة من عقلية المعجزات. غالبًا عندما يفتح الناس الطريق أمام هذا النوع من العمل، فإنه من الممكن حينها أن ينتابهم الرعب بسبب الأنا. ويُعتبر رد الفعل ذلك طبيعيًّا تمامًا - وأفكار الأنا مخيفة، على أية حال. وإذا أصبح إدراكك للأنا على أنها مخيفة بأي شكلٍ من الأشكال، فتأكد من الرجوع إلى الأساسيات. وتذكر أن الأنا - كما تقول الدورة - "شريرة في أفضل حالاتها ومريبة في أسوأ الأحوال". وسيهدئ تقبلك لخدع الأنا، على أنها جزء من الممارسة العلاجية، من خوفك كثيرًا. لا تشعر بالاستثناء والخصوصية بسبب كل ما لاحظته، وانظر ببساطة إلى جنون الأنا اليومي على أنه فرص جديدة للتسليم إلى طاقتك الاستمرارية.

كُن فخورًا بالتزامك كصانع معجزات

يحدث أمرٌ مدهش حقًّا عندما تلتزم بممارسةٍ روحانية: تحدث نقلة داخلية نتيجةً لقبول ندائك الروحاني. وحتى لو لم تر تحولاتٍ خارجية كبيرة في البداية، ستشعر بإحساسٍ من الارتياح في داخلك. ويستند هذا الشعور بالارتياح إلى حقيقة أنك قد اخترت أخيرًا المسار السلمي. ويعد التزامك بالحب بمثابة أروع هدية ستهديها لنفسك وللعالم على الإطلاق. ويُعد الاختيار البسيط بأن تعيش حياةً إعجازية نقلةً قوية في اتجاه طريقة

جديدة كليةً من الوجود؛ لذا كُن فخورًا بإخلاصك ورغبتك في التغيير.

واجعل هذا الالتزام معك بقيةَ حياتك؛ فكل ما تحتاج إليه هو الرغبة في اختيار الحب، وسيبين لك العالم ماذا تفعل بعدها. دع قلبك وعقلك مفتوحَيْن لاستقبال توجيه طاقتك الاستمرارية، وثق دائمًا بأن العالم يدعمك. واعلم أنه أيًّا ما كانت درجة صعوبة الموقف، فإنه يوجد دائمًا حلٌّ روحاني. وتذكر أنك لست في حاجةٍ إلى السعي وراء الحل - فالإجابة تكمن بداخلك وسيرشدك معلمك الداخلي دومًا إلى الطريق.

ابقَ مخلصًا وراغبًا ومستعدًا لاستقبال الحب. وأخيرًا تمتع برحلةٍ إعجازية تعيش فيها حياةً قوامها المعجزات.

لا يمكن لأية دورةٍ، هدفها تعليمك أن تتذكر ما أنت عليه حقًّا، أن تخفق في التأكيد على أنه لا يمكن أبدًا أن يكون هناك اختلاف بين ما أنت عليه وما هو الحب.

— منهج *A Course in Miracles*

شُكر وتقدير

أود أن أبدأ أولاً بشكرك أنت أيها القارئ؛ أشكرك على رغبتك في التغيير وانفتاحك على تبني منظورٍ جديد، وكذلك على نيتك لمعرفة المزيد، وتلهمني رغبتك في تحويل منظورك وعيش تغييرٍ إعجازي كل يوم؛ فشكرًا لك.

كما أتوجه بالشكر والتقدير للفريق الذي عمل على إخراج هذا الكتاب؛ إلى عميلتي ميشيل مارتن؛ أنتِ بمثابة الملاك الذي يوجه مساري الأدبي. كما أشكر المحرر جاري جانسين وفريق دار كراون لدعمكم وإيمانكم بهذا الكتاب. وأتوجه بالشكر كذلك إلى فريق العلاقات العامة في شركة سارة هول إتش آر لمقاسمتهم العالمَ هذه الرسالةَ بأسلوبٍ إبداعي. وأخيرًا، أتقدم وكلي امتنان عميق بالشكر للمدققة اللغوية كاتي كارلسون لدعمها وحبها لهذا لعمل؛ لقد باركتِ كل كلمة في هذا الكتاب.

نبذة عن المؤلفة

جابرييل بيرنشتاين هي من الكتَّاب الأكثر مبيعًا ومؤلفة كتابي *Spirit Junkie* و*Add More ~ing to Your Life*، وقد أثبتت أنها المعلمة الروحية في البحث عن السعادة للباحثين عن الروحانيات في مختلف أنحاء العالم. كقائدة في الحركة الروحانية الجديدة فقد تواصلت "بيرنشتاين" مع عشرات الآلاف عبر حلقات المحاضرات، وورش العمل في جميع أنحاء العالم، إلى جانب متابعيها عبر وسائل الإعلام الاجتماعية المتعددة، وبصفتها مؤسسة لموقع HerFuture.com وهو عبارة عن موقع تواصل اجتماعي مخصص لمساعدة النساء على إيجاد مرشدين لهن. ويمكنك مشاهدة مدونات الفيديو الخاصة بها على موقع www.Gabbyb.tv.

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روجر باكون

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي



ومعي مهمةٍ وهي مساعدة الآخرين أن يفعلوا الشيء نفسه. وقد أوصلني إخلاصي لعقلية المعجزات إلى هذه الحالة الرائعة. لكنني سأكون صريحةً معك؛ فلم يكن اختيار الأفكار القائمة على الحب بدلاً من الأوهام المبنية على الخوف بالشيء السيئ في البداية. يبدو الأمر سهلاً - فمن منا لا يريد استبدال الحب بالخوف؟ ولكن التخلي عن الخوف يشبه التخلي عن السكر: فكلاهما من المكونات الخداعة ويختبئان في كل شيءٍ تقريبًا. وبمجرد أن تعتقد فقط أن تلك الرغبة أصبحت تحت السيطرة، تجدها فجأةً تطل برأسها القبيح مرةً أخرى. وبالتالي، فإن التحرر من الأنماط القائمة على الخوف ليس للهواة؛ فهذا الأمر يتطلب منك أن تصبح صانع معجزاتٍ بشكلٍ كامل".

وتُقدم جابرييل بيرنشتاين - التي أطلقت عليها نيويورك تايمز لقب "نموذجٌ جديد يُحتذى به" - في هذا الكتاب العملي الجديد والمثير برنامجًا مؤلفًا من أربعين يومًا للوصول إلى حياةٍ من السعادة اللامتناهية.

تؤمن جابرييل بيرنشتاين أن التغييرات البسيطة والمتناسقة في طريقة تفكيرنا وأفعالنا يمكن أن تقودنا إلى كل ما هو إعجازي في جميع جوانب حياتنا اليومية بما في ذلك علاقتنا، وأمورنا المالية، وأجسامنا، وصورنا الذاتية. وتقدم لنا جابرييل في هذا الدليل الملهم خطةً مثيرة للتخلص من الخوف والسماح للامتنان والتسامح والحب بالتدفق إلينا دون خطأ. وسيؤدي كل ذلك في النهاية إلى عيش حياةٍ خلابة من الرخاء والقبول والتقدير والسعادة. ويمكن للقراء وهم بصحبة هذا الكتاب توقع تحولٍ لا يمكن تصديقه في أربعين يومًا بمجرد إدخال تحولاتٍ دقيقة من أجل إحداث تغيير إعجازي.


















ثناء على
جابرييل بيرنشتاين
مؤلفة كتابي *Spirit Junkie*
و *Add More ~ing to Your Life*

"نموذج جديد يُحتذى به". - نيويورك تايمز

"إن جابرييل بيرنشتاين معلمةٌ وراوية في الآن ذاته، فهي تتطلع إلى الحقيقة التي وجدتها في تجاربها اليومية التي راحت تنقب خلالها عن الذهب ليصبح هديتها للآخرين".

- ماريان ويليامسون، مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعًا A Return To Love

"لقد حضرت إحدى محاضرات بيرنشتاين الشهرية ونظرت لأول مرة إلى المرأة التي أشرت إليها يومًا ما بدون خجلٍ على أنها (معلمتي الروحية)".

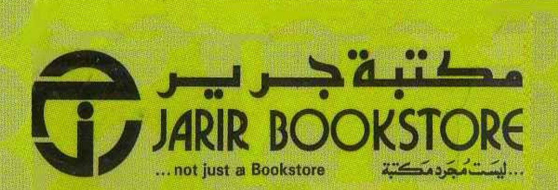
- مجلة ELLE

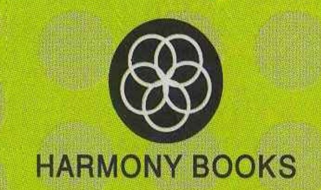
"تقدم إليك سيدة المعجزات - جابرييل بيرنشتاين - الرسالة المقنعة بأن أي شيء ممكن بالفعل بقليلٍ من التغييرات البسيطة التي يمكن لنا جميعنا تقريبًا القيام بها. وتقودنا جابرييل خطوةً بخطوةٍ عبر أرض المعتقدات الخاطئة الشائكة من خلال إدراك أننا من يصنع تجاربنا الخاصة، كما أنها تساعدنا على إيجاد طريق العودة إلى حقيقتنا الأعمق حتى يتسنى لنا عيش حياةٍ ممتلئة بالضوء والحب".

- كاثرين وودوارد توماس، مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعًا "Calling In "The One

"يقدم هذا الكتاب لأي شخصٍ يرغب بشدة في إحداث تغييرٍ ضروري في حياته الأدوات لإحداث تحولٍ إيجابي. لقد خلقت جابرييل رحلةً تصنع رقيًا، فهي تساعد القارئ على غرس أكثر العاطفة جوهرية لخلق المعجزات؛ ألا وهي الحب. ومن خلال تمارينها الاستثنائية بإمكانك أن تصبح قادرًا على اقتلاع الخوف من أجل الوصول إلى اكتشافاتٍ حقيقية ودائمة. وبناءً على المبادئ الأساسية من الامتنان والتسامح والحب، تصوغ جابرييل مسارًا إلى حياةٍ مليئة بالمعجزات".

- شيلا كيلي، مؤسسة S Factor






Exclusive
For
www.ibtesama.com